TỦ SÁCH KHOA HỌC
MS: 102-KHXH-2013

ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

TRƯƠNG THỊ KHÁNH HÀ

GIÁO TRÌNH
TÂM LÝ HỌC PHÁT TRIỂN

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI
TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN

PGS. TS. TRƯƠNG THỊ KHÁNH HÀ

GIÁO TRÌNH
TÂM LÝ HỌC PHÁT TRIỂN

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

MỤC LỤC

Lời giới thiệu 9

Chương 1. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG CỦA TÂM LÝ HỌC PHÁT TRIỂN 11

Bài 1. Đối tượng, nhiệm vụ, phương pháp nghiên cứu 11

1. Đối tượng nghiên cứu của Tâm lý học phát triển 11
2. Nhiệm vụ nghiên cứu của Tâm lý học phát triển 12
3. Các phương pháp nghiên cứu trong Tâm lý học phát triển 13
4. Các cách thiết kế nghiên cứu trong Tâm lý học phát triển 19

Câu hỏi ôn tập 24

Bài 2. Các quan điểm và các lý thuyết 25

1. Những quan điểm về động lực của sự phát triển tâm lý 26
2. Một số lý thuyết về sự phát triển tâm lý người 31

Câu hỏi ôn tập 53

Bài 3. Bản chất của sự phát triển tâm lý người 54

1. Sự phát triển tâm lý người 54
2. Đặc điểm của sự phát triển tâm lý người 56
3. Cơ chế của sự phát triển tâm lý người 58
4. Các giai đoạn phát triển tâm lý cá nhân 60

Câu hỏi ôn tập 68

Chương 2. TRẺ EM 69

Bài 4. Giai đoạn bào thai và sự ra đời của trẻ 69

1. Sự phát triển trong bào thai 70
2. Những nhân tố ảnh hưởng đến sự phát triển bào thai và trẻ sơ sinh 77
3. Quá trình sinh con 79
4. Gia đình có thành viên mới 81

Câu hỏi ôn tập 83

Bài 5. Sự phát triển tâm lý của trẻ từ khi sinh đến 1 tuổi 84

1. Hai tháng đầu tiên (*trẻ sơ sinh*) 84
2. Quan hệ gắn bó mẹ con 87
3. Sự phát triển tâm lý của trẻ từ 2 tháng đến 1 tuổi 95
4. Khủng hoảng 1 tuổi 107

Câu hỏi ôn tập 108

Bài 6. Sự phát triển tâm lý trẻ em từ 1 đến 3 tuổi 109

1. Sự phát triển thể chất và hoạt động 109
2. Sự phát triển nhận thức và ngôn ngữ 111
3. Cảm xúc, động cơ và các mối quan hệ giao tiếp 123
4. Xuất hiện khả năng tự ý thức 125
5. Chuyển sang giai đoạn mới – khủng hoảng 3 tuổi 126

Câu hỏi ôn tập 129

Bài 7. Sự phát triển tâm lý của trẻ mẫu giáo (3 đến 6 tuổi) 130

1. Sự phát triển thể chất và hoạt động 130
2. Sự phát triển nhận thức và ngôn ngữ 135
3. Cảm xúc, động cơ và các mối quan hệ giao tiếp 143
4. Sự phát triển tự ý thức 148

5. Sự tiếp thu các khái niệm và các chuẩn mực xã hội 150

Câu hỏi ôn tập 152

Bài 8. Sự phát triển tâm lý của tuổi nhi đồng (6 đến 11 tuổi) 153

1. Những thay đổi về thể chất và hoạt động 153
2. Sự phát triển nhận thức và ngôn ngữ 159
3. Tự đánh giá và các mối quan hệ giao tiếp 166
4. Sự tiếp thu những chuẩn mực đạo đức xã hội 172

Câu hỏi ôn tập 177

Chương 3. THANH THIẾU NIÊN 179

Bài 9. Sự phát triển tâm lý và những khó khăn của thiếu niên (12 đến 17 tuổi) 179

1. Sự phát triển thể chất 181
2. Các mối quan hệ giao tiếp 184
3. Sự phát triển nhận thức của thiếu niên 190
4. Sự phát triển tự ý thức của thiếu niên 194
5. Hình thành biểu tượng đồng nhất về bản thân 198
6. Những khó khăn của tuổi thiếu niên 201

Câu hỏi ôn tập 208

Bài 10. Vấn đề lựa chọn đường đời và sự phát triển tâm lý tuổi thanh niên (18 đến 24 tuổi) 209

1. Sự phát triển thể chất 209
2. Tự xác định ở tuổi thanh niên 210
3. Chọn nghề, tìm việc và học việc 214
4. Các mối quan hệ giao tiếp và quan hệ thân tình 217
5. Sự phát triển nhận thức và hình thành thế giới quan 223

6. Một số đặc điểm tâm lý của thanh niên sinh viên 225

Câu hỏi ôn tập 231

Chương 4. TUỔI TRƯỞNG THÀNH, TRUNG NIÊN VÀ NGƯỜI CAO TUỔI 233

Bài 11. Gia đình, sự nghiệp và sự phát triển tâm lý tuổi trưởng thành (25 đến 40 tuổi) 233

1. Khái niệm tuổi trưởng thành 233
2. Sự phát triển thể chất 235
3. Sự phát triển nhận thức 236
4. Các mối quan hệ tình cảm giai đoạn tuổi trưởng thành 240
5. Sự phát triển tâm lý xã hội ở tuổi trưởng thành 248
6. Những nhiệm vụ phát triển của con người tuổi trưởng thành 258

Câu hỏi ôn tập 263

Bài 12. Đánh giá lại các giá trị và sự phát triển tâm lý tuổi trung niên (40 đến 60 tuổi) 264

1. Khái niệm tuổi trung niên 264
2. Sự phát triển thể chất và vấn đề sức khỏe ở tuổi trung niên 265
3. Sự thay đổi các khả năng nhận thức ở tuổi trung niên 272
4. Đánh giá lại các giá trị ở tuổi trung niên 276
5. Các mối quan hệ giao tiếp tuổi trung niên 280
6. Những nhiệm vụ phát triển của con người ở tuổi trung niên 284

Câu hỏi ôn tập 289

Bài 13. Sự thay đổi thể chất, tâm lý và các mối quan hệ của người cao tuổi (trên 60 tuổi) 290

1. Khái quát về người cao tuổi 290
2. Sự thay đổi thể chất của người cao tuổi 294
3. Sự thay đổi các khả năng nhận thức ở người cao tuổi 298
4. Sự phát triển tâm lý xã hội của người cao tuổi 301
5. Các mối quan hệ gia đình và cá nhân của người cao tuổi 305
6. Tính ổn định cảm xúc ở người cao tuổi 308
7. Cái chết và sự kết thúc cuộc sống 310

Câu hỏi ôn tập 315

Tài liệu tham khảo 317

LỜI GIỚI THIỆU

Tâm lý học phát triển là một chuyên ngành của Tâm lý học, nghiên cứu nguồn gốc, động lực, cơ chế, quy luật và các điều kiện của sự phát triển tâm lý con người, với tư cách là thành viên của xã hội, qua các giai đoạn cuộc đời.

Các kiến thức về sự phát triển tâm lý của con người rất cần thiết trong các lĩnh vực giáo dục, trợ giúp tâm lý, phát triển con người và quản lý nhân sự. Bên cạnh đó, sinh viên có thể vận dụng những kiến thức này trong ứng xử và điều chỉnh các mối quan hệ xã hội.

Giáo trình *Tâm lý học phát triển* được biên soạn theo chương trình đào tạo cử nhân ngành Tâm lý học và Công tác xã hội của Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, gồm 13 bài được sắp xếp thành 4 chương. Các nội dung cơ bản của từng chương được giới thiệu khá kỹ trong phần mục lục. Mặc dù phân chia thành các chương như vậy, song chúng ta đều hiểu rằng con người là một chỉnh thể không thể chia cắt. Sự phát triển trên nhiều phương diện luôn tương tác qua lại chặt chẽ với nhau, cùng hướng tới sự hình thành và phát triển nhân cách con người trong xã hội loài người.

Trong quá trình biên soạn, tác giả đã cố gắng tổng hợp kiến thức từ nhiều nguồn tài liệu khác nhau, trong đó quan điểm duy vật biện chứng được chọn là quan điểm chủ đạo. Tác giả lựa chọn các mốc giai đoạn lứa tuổi và tên gọi của các giai đoạn dựa trên ý kiến của các chuyên gia cho phù hợp với đặc điểm văn hóa xã hội Việt Nam.

Các quy luật phát triển tâm lý được đề cập đến trong giáo trình là những quy luật chung diễn ra với phần lớn mọi người, được đưa ra bởi các nhà khoa học trong nước và trên thế giới. Chúng cho phép hiểu rõ hơn về sự phát triển tâm lý của con người nói chung và giải thích được sự phát triển độc đáo của mỗi cá nhân.

Dù đã được chỉnh sửa nhiều lần, giáo trình chắc chắn vẫn còn nhiều thiếu sót. Rất mong tiếp tục nhận được những ý kiến đóng góp từ phía bạn đọc.

Xin chân thành cảm ơn PGS. TS. Lê Khanh, GS. TS. Phạm Thành Nghị, PGS. TS. Hoàng Mộc Lan, PGS. TS. Ngô Công Hoàn, PGS. TS. Nguyễn Thị Minh Hằng cùng các thầy, cô giáo Khoa Tâm lý học, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội đã cho tôi những ý kiến quý báu, tạo điều kiện thuận lợi cho việc biên soạn cuốn giáo trình này.

Hà Nội, tháng 5 năm 2013

Tác giả

Chương 1

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG CỦA TÂM LÝ HỌC PHÁT TRIỂN

Bài 1
ĐỐI TƯỢNG, NHIỆM VỤ, PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

1. Đối tượng nghiên cứu của Tâm lý học phát triển

Tâm lý học phát triển là một chuyên ngành của Tâm lý học, ra đời vào đầu thế kỷ XX, cùng với sự xuất hiện của các lý thuyết khoa học lớn về sự phát triển tâm lý con người như thuyết phân tâm, thuyết hành vi, thuyết phát sinh nhận thức, thuyết hoạt động. Những tri thức trong lĩnh vực Tâm lý học phát triển có khả năng ứng dụng trong nhiều lĩnh vực, đặc biệt là trong giáo dục nhân cách con người nói chung, trong tham vấn tâm lý, công tác xã hội, quản lý nhân sự.

Là một chuyên ngành của Tâm lý học, Tâm lý học phát triển kế thừa mọi thành tựu của lĩnh vực khoa học chuyên nghiên cứu đời sống tinh thần của con người và có mối liên hệ chặt chẽ với các chuyên ngành Tâm lý học khác như Tâm lý học đại cương, Tâm lý học giáo dục, Tâm lý học nhân cách, Tâm lý học nhận thức, Tâm sinh lý học,... Bên cạnh đó, Tâm lý học phát triển có sự độc lập tương đối và có đối tượng nghiên cứu riêng.

Một cách chung nhất, Tâm lý học phát triển nghiên cứu sự phát triển tâm lý của con người với tư cách là thành viên của xã hội.

Nói một cách chi tiết hơn, *Tâm lý học phát triển nghiên cứu nguồn gốc, động lực, cơ chế, quy luật và các điều kiện của sự phát triển tâm lý con người, với tư cách là thành viên của xã hội, qua các giai đoạn lứa tuổi.*

Đôi khi, *Tâm lý học phát triển* được cho là cách gọi khác của *Tâm lý học lứa tuổi* vì chúng đều nghiên cứu quy luật, đặc điểm sự phát triển tâm lý của con người theo lứa tuổi. Tuy nhiên, mỗi môn học có những điểm nhấn khác nhau.

Tâm lý học lứa tuổi thường được dạy trong các trường sư phạm, nhấn mạnh những quy luật vận động và phát triển tâm lý tạo nền tảng cho các hoạt động sư phạm, và chú trọng đến trẻ em, học sinh, sinh viên hơn các giai đoạn tuổi trưởng thành, tuổi trung niên và người cao tuổi. Trong khi đó, *Tâm lý học phát triển* chú trọng đến tất cả các giai đoạn phát triển tâm lý con người, từ khi sinh ra đến khi mất đi, như một quá trình phát triển liên tục, tích cực của mỗi cá nhân trong xã hội, nhằm hiện thực hóa bản thân và đạt đến những mục tiêu cuối cùng của cuộc đời con người.

2. Nhiệm vụ nghiên cứu của Tâm lý học phát triển

Đối tượng nghiên cứu của Tâm lý học phát triển quy định những nhiệm vụ cơ bản của nó. Nói một cách ngắn gọn, Tâm lý học phát triển có nhiệm vụ:

- Làm rõ nguồn gốc, động lực, cơ chế của sự phát triển tâm lý con người.

- Chỉ ra những quy luật, đặc điểm và điều kiện của sự phát triển tâm lý con người trong từng giai đoạn phát triển.

- Xây dựng cơ sở khoa học cho quá trình giáo dục và tự giáo dục nhân cách của cá nhân với tư cách là thành viên của xã hội.

Để giải quyết các nhiệm vụ nêu trên, trước tiên cần tìm hiểu những lý luận cơ bản về nguồn gốc, động lực, cơ chế của sự phát triển tâm lý người. Tiếp đến là tìm hiểu các quy luật phát triển và những yếu tố ảnh hưởng tới sự phát triển tâm lý con người trong từng giai đoạn phát triển.

Mục đích của việc nghiên cứu sự phát triển tâm lý con người là giúp ích cho thực tiễn giáo dục và tự giáo dục để đời sống tinh thần của con người trong xã hội trở nên phong phú tốt đẹp hơn, để mọi người sống hạnh phúc hơn và cống hiến nhiều hơn cho xã hội.

Bên cạnh đó, nghiên cứu sự phát triển tâm lý con người sẽ góp phần làm phong phú thêm hệ thống lý luận và thực tiễn của Tâm lý học.

3. Các phương pháp nghiên cứu trong Tâm lý học phát triển

Là một chuyên ngành của Tâm lý học - khoa học chuyên nghiên cứu các hiện tượng tâm lý với tư cách là một hiện tượng tinh thần do thế giới khách quan tác động vào bộ não con người sinh ra. Tâm lý học phát triển cũng tuân theo những nguyên tắc phương pháp luận và sử dụng các phương pháp nghiên cứu chung của Tâm lý học.

Ngoài ra, để phát hiện nguồn gốc, cơ chế, quy luật hình thành và phát triển các hiện tượng tâm lý của con người, một số phương pháp nghiên cứu được các nhà khoa học sử dụng nhiều hơn trong Tâm lý học phát triển.

Phương pháp quan sát

Là hoạt động có mục đích, có kế hoạch, có phương tiện nhằm tri giác tốt hơn đối tượng nghiên cứu. Có thể quan sát trong điều kiện tự nhiên hoặc trong phòng thực nghiệm.

Quan sát tự nhiên: nhà nghiên cứu đi vào môi trường cuộc sống và hoạt động thường ngày của nghiệm thể để quan sát, ghi chép hành vi của họ mà không can thiệp vào chúng. Phương pháp này có khả năng mô tả hành vi thật sự của con người trong cuộc sống thường ngày, và thường được dùng để nghiên cứu trẻ chưa biết nói.

Quan sát trong phòng thực nghiệm: nhà nghiên cứu tạo ra các tình huống có thể kiểm tra được nhằm thúc đẩy sự biểu hiện của hành vi cần nghiên cứu. Thông thường các nhà nghiên cứu dùng camera hoặc gương 1 chiều để quan sát. Phương pháp này đảm bảo mọi khách thể đều đối mặt với cùng một tình huống kích thích như nhau, và có thể điều chỉnh tình huống để nghiên cứu nguyên nhân của hiện tượng quan sát.

Nhiều nhà nghiên cứu đã sử dụng phương pháp quan sát một cách hệ thống để dõi theo sự phát triển của đứa trẻ và cho những kết quả nghiên cứu khoa học rất có giá trị. Nhấn mạnh tầm quan trọng của phương pháp nghiên cứu này, nhà tâm lý học trẻ em người Nga Encônhin Đ.B. cho rằng, trong nghiên cứu tâm lý thì "con mắt tâm lý tinh tường đáng giá hơn những thực nghiệm ngu ngốc" (Encônhin Đ.B., 2004).

Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi

Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi là đưa ra một bảng các câu hỏi về hành vi, thái độ, sở thích, cảm xúc của nghiệm thể trong quá khứ, hiện tại và tương lai để khảo sát ý kiến của người được hỏi. Sau đó tổng hợp, phân tích những câu trả lời đó nhờ sự trợ giúp của các phần mềm xử lý số liệu để rút ra những kết luận khoa học. Tùy thuộc vào tính chất của nghiên cứu, điều tra bằng bảng hỏi có thể áp dụng cho cá nhân, cho nhóm, thông qua phát bảng hỏi trực tiếp, hỏi qua điện thoại, hay qua Internet.

Thiết kế bảng hỏi và chọn mẫu là hai khâu có vai trò quan trọng đối với sự thành công của phương pháp điều tra bằng bảng hỏi. Loại trưng cầu ý kiến thông qua báo, tạp chí hay Internet thường có độ chính xác không cao vì mẫu không đại diện. Các nghiệm thể tự quyết định có trả lời hay không cho nên những người không muốn trả lời có thể có ý kiến rất khác so với những người thích trả lời.

Ưu thế của điều tra bằng bảng hỏi là cho phép khảo sát một số lượng lớn khách thể. Hạn chế cơ bản của phương pháp này chỉ thu được những thông tin từ trí nhớ và mong muốn của người trả lời. Con người thường chỉ nhớ và mong muốn những gì liên quan tới lợi ích của họ, bên cạnh đó, trí nhớ và mong muốn còn phụ thuộc rất nhiều vào trạng thái cảm xúc của con người vào thời điểm trả lời bảng hỏi. Ngoài ra, các câu trả lời có thể không chính xác và không trung thực, đặc biệt trong trường hợp vấn đề nghiên cứu liên quan đến thái độ, tình cảm riêng tư của con người.

Phương pháp trò chuyện lâm sàng

Trò chuyện lâm sàng có thể coi là một dạng phỏng vấn, trong đó nội dung câu trả lời của người được hỏi sẽ là cơ sở để người phỏng vấn đặt câu hỏi tiếp theo.

Câu hỏi đầu tiên là như nhau đối với mọi đối tượng, nhưng câu trả lời của nghiệm thể sẽ quy định câu hỏi tiếp theo của nhà nghiên cứu. Vì thế, phương pháp trò chuyện lâm sàng không thể tiến hành theo bảng các câu hỏi đã được chuẩn hóa. Phương pháp này đòi hỏi nhà nghiên cứu phải có kinh nghiệm và trình độ chuyên môn cao.

Jean Piaget, nhà tâm lý học Thụy Sĩ nổi tiếng, đã dựa vào phương pháp trò chuyện lâm sàng là chủ yếu để nghiên cứu sự phát triển trí tuệ và quan điểm về đạo đức của trẻ em.

Ưu điểm của phương pháp này là sự mềm dẻo, linh hoạt: bằng cách hỏi một chuỗi câu hỏi được đưa ra dựa trên các câu trả lời của đối tượng, có thể thu được những thông tin phong phú và chân thực về đối tượng.

Tuy nhiên tính mềm dẻo cũng lại là nhược điểm của phương pháp trò chuyện lâm sàng. Nó không cho phép so sánh trực tiếp các câu trả lời của các đối tượng khác nhau. Ngoài ra, vì không có chuẩn, nên nhà nghiên cứu dễ sa vào việc giải thích các câu trả lời của nghiệm thể theo ý chủ quan cho phù hợp với giả thuyết đã định trước của mình. Vì vậy, phải kiểm tra kết luận rút ra từ phương pháp trò chuyện lâm sàng bằng các phương pháp nghiên cứu khác.

Phương pháp thực nghiệm

Thực nghiệm là phương pháp quan trọng trong nghiên cứu sự phát triển tâm lý. Trong thực nghiệm, nhà nghiên cứu chủ động tạo ra những hiện tượng tâm lý cần nghiên cứu, có thể lặp lại nhiều lần thực nghiệm của mình để kiểm chứng kết quả thu được. Ví dụ, Piaget đã sử dụng rộng rãi các thực nghiệm thú vị của mình để dõi theo sự phát triển trí tuệ của trẻ em. Những người khác cũng có thể lặp lại các thực nghiệm của ông để kiểm chứng những nhận định khoa học của Piaget.

Có hai loại thực nghiệm, thực nghiệm tự nhiên và thực nghiệm trong phòng thí nghiệm. Tuy nhiên, trong Tâm lý học phát triển hay dùng thực nghiệm tự nhiên hơn. Đó là dạng thực nghiệm được tiến hành trong những điều kiện hoạt động bình thường của cuộc sống, lao động, học tập của con người. Nhà nghiên cứu thường đóng vai

người cùng hoạt động (người thực hiện một nhiệm vụ tự nhiên nào đó trong hoạt động chung với khách thể) để khách thể không biết mình đang được nghiên cứu và bộc lộ một cách chân thực những hiện tượng tâm lý của mình. Hình thức đặc biệt của thực nghiệm tự nhiên là thực nghiệm hình thành. Nhà nghiên cứu đưa ra giả thuyết là có thể hình thành một phẩm chất tâm lý nào đó thông qua các biện pháp tác động tích cực, có mục đích, có cơ sở khoa học. Sau đó nhà nghiên cứu tiến hành thực nghiệm nhằm chứng minh giả thuyết của mình.

Phương pháp nghiên cứu trẻ sinh đôi

Phương pháp nghiên cứu trẻ sinh đôi được sử dụng khá rộng rãi trong các nghiên cứu nhằm tìm hiểu vai trò của các yếu tố di truyền và bẩm sinh đối với sự phát triển tâm lý con người.

Nếu di truyền có vai trò quyết định thì những trẻ sinh đôi cùng trứng, dù sống trong những hoàn cảnh, môi trường xã hội khác nhau, vẫn có những đặc điểm tâm lý giống nhau. Còn nếu môi trường có ảnh hưởng quyết định đến sự phát triển tâm lý con người thì những trẻ sinh đôi cùng trứng sống ở những môi trường xã hội khác nhau sẽ có những phẩm chất tâm lý hoàn toàn khác nhau.

Với giả thuyết như vậy, nhiều nhà nghiên cứu đã dõi theo và nghiên cứu sự phát triển tâm lý của các cặp sinh đôi (cùng trứng và khác trứng) và cho nhiều kết quả hết sức lý thú. Phần lớn các nghiên cứu đều cho thấy cả di truyền và môi trường đều có ảnh hưởng nhất định đến sự phát triển tâm lý của con người.

Phương pháp trắc nghiệm

Các trắc nghiệm thường được các nhà nghiên cứu sử dụng rộng rãi trong các nghiên cứu về sự phát triển trí tuệ và đánh giá nhân cách.

Một số điểm cần phải chú ý khi sử dụng trắc nghiệm tâm lý. Trước hết trắc nghiệm cần có độ tin cậy cao, biểu hiện là cùng một nghiệm thể thực hiện trắc nghiệm ở những lần khác nhau phải cho kết quả tương tự nhau. Thứ hai, trắc nghiệm cần có tính hiệu lực, tức là phải đo được cái cần đo. Thứ ba, trắc nhiệm phải được chuẩn hoá,

có nghĩa là phải được nghiên cứu trên mẫu đại diện đủ lớn để đưa ra các mốc chuẩn, và cần có bản hướng dẫn quy trình thực hiện.

Nếu trắc nghiệm không có độ tin cậy, không có tính hiệu lực, không được chuẩn hoá thì không được gọi là trắc nghiệm. Hiệp hội các nhà Tâm lý học Mỹ có quy định rất nghiêm ngặt về các thông tin của các trắc nghiệm chuẩn.

Hạn chế của trắc nghiệm là nó chỉ áp dụng tốt cho những người thuộc cùng một nền văn hóa xã hội với mẫu đại diện mà trắc nghiệm đã được chuẩn hóa. Khi sử dụng trắc nghiệm vào một nền văn hóa xã hội khác, kết quả có thể không chính xác.

Phương pháp nghiên cứu tâm sinh lý

Là phương pháp đo lường những quan hệ giữa các quá trình sinh lý và các phản ứng tâm lý của con người.

Nhịp tim là một phản ứng sinh lý tự nhiên và rất nhạy cảm với những trải nghiệm tâm lý của con người. Sóng điện não (đo được bằng điện não đồ EEG: electro - encephalogram) có thể cho biết những trạng thái khác nhau của não (ngủ, đờ đẫn, thức tỉnh) và sự thay đổi của chúng theo lứa tuổi.

Phương pháp này có thể đánh giá những quan hệ giữa các quá trình sinh lý và phản ứng tâm lý của con người. Tuy nhiên, nhịp tim hay sóng điện não chỉ có thể cho biết trẻ có chú ý tới kích thích hay không, nhưng rất khó xác định chính xác phương diện nào của kích thích (hình dạng hay màu sắc) đã lôi kéo được sự chú ý đó. Bên cạnh đó, nhiều khi những thay đổi trong đáp ứng sinh lý thường phản ánh sự mệt mỏi, đói, hay phản ứng tiêu cực nào đó đối với môi trường xung quanh (trong đó có dụng cụ đo lường sinh lý) chứ không phải là sự thay đổi chú ý hay tình cảm của trẻ đối với kích thích.

Phương pháp ghi chép dân tộc học

Ghi chép dân tộc học là phương pháp, trong đó nhà nghiên cứu tìm hiểu những hệ thống giá trị độc đáo, truyền thống và quá trình xã hội hoá của các nền văn hóa hoặc tiểu văn hóa bằng cách sống

ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI
TRUNG TÂM THÔNG TIN THƯ VIỆN
00080 000 194

chung với các thành viên của nền văn hóa đó trong thời gian khá dài để quan sát và ghi chép kỹ lưỡng, tỉ mỉ về họ.

Những thông tin thu được thường là những quan sát tự nhiên, những ghi chép và diễn giải của nhà nghiên cứu.

Phương pháp này góp phần tìm hiểu ảnh hưởng của văn hóa đối với sự phát triển tâm lý con người, cho phép nghiên cứu những đặc điểm độc đáo của một nền văn hóa hay tiểu văn hoá. Tuy nhiên, diễn giải của nhà nghiên cứu nhiều khi mang tính chủ quan. Ngoài ra, ghi chép dân tộc học chỉ có thể áp dụng cho một dân tộc cụ thể mà không thể khái quát hóa cho những bối cảnh hoặc những nhóm xã hội khác.

Vấn đề đạo đức trong nghiên cứu tâm lý con người

Ngày nay, các nhà nghiên cứu có các quy định đạo đức nghiêm ngặt để tiến hành thực nghiệm mà nghiệm thể là con người. Hiệp hội các nhà Tâm lý học Mỹ đã công bố "Các nguyên tắc đạo đức trong nghiên cứu các khách thể là con người" (Ethical principles in the conduct of research with human participants) vào năm 1973, 1982. Dưới đây là khái quát một số nguyên tắc cơ bản:

Nguyên tắc cơ bản nhất là nhà nghiên cứu không được chủ tâm gây ra cái có hại cho nghiệm thể dưới bất cứ hình thức nào (kể cả việc đưa họ vào các điều kiện không thoải mái), dù đó chỉ là ý đồ tốt phục vụ cho con người và xã hội.

Tiếp theo, người tham gia thực nghiệm phải là những người tình nguyện sau khi đã được thông báo đầy đủ về bản chất và hậu quả có thể dẫn đến của thực nghiệm, tuyệt đối không được bắt ép.

Các thông tin nhận được trong quá trình nghiên cứu mang tính cá nhân của khách thể phải được giữ kín, không được công khai khi không có sự đồng ý của họ.

Sau khi thực hiện các nhiệm vụ thực nghiệm, hoặc muộn hơn một chút cá nhân có quyền nhận được thông tin bằng ngôn ngữ mà họ có thể hiểu được. Các kết quả nhận được trong các nghiên cứu trẻ em, cần phải được chia sẻ với cha mẹ chúng.

Nghiệm thể có quyền không tiếp tục tham gia vào thực nghiệm bất cứ khi nào họ muốn, và nhà nghiên cứu không có quyền ngăn cản họ với bất cứ lý do nào.

Ngoài ra còn nhiều chỉ dẫn cụ thể khác chúng ta có thể tìm hiểu chi tiết trong *"Ethics in research with human participants"*.

(Sales & Folkman, 2000, dẫn theo 70)

4. Các cách thiết kế nghiên cứu trong Tâm lý học phát triển

Vì phát triển là một quá trình linh hoạt và liên tục, nghiên cứu phát triển khác với các loại nghiên cứu khác ở chỗ nó thường tập trung vào các thay đổi diễn ra theo thời gian. Làm thế nào để các nhà nghiên cứu nhận được những dữ liệu về sự thay đổi theo thời gian?

Một số cách thiết kế nghiên cứu thường được sử dụng trong nghiên cứu sự phát triển tâm lý như sau:

Thiết kế nghiên cứu theo chiều dọc

Đó là khi một hoặc một số đối tượng được quan sát, nghiên cứu lặp đi lặp lại sau mỗi chu kỳ thời gian hoặc trong các thời điểm khác nhau của cuộc đời. Nhà nghiên cứu có thể nghiên cứu một phương diện cụ thể nào đó của sự phát triển, hoặc đồng thời nhiều phương diện; có thể xây dựng các đường cong phát triển trong các lĩnh vực như: phát triển ngôn ngữ, phát triển nhận thức hoặc là hình thành các kỹ năng thể chất. Có thể quan sát đứa trẻ từ nhỏ cho đến khi trưởng thành để xác định, các đặc điểm nào của nhân cách được lưu giữ và các đặc điểm nào bị mất đi.

Có một số nghiên cứu đã theo dõi trẻ em suốt hàng chục năm và đã đánh giá nhiều phương diện của sự phát triển. Còn phần lớn các nghiên cứu kéo dài trong một vài năm.

Ví dụ: C. Howes và C. Matheson, 1992 làm một nghiên cứu, trong đó trò chơi đóng vai của nhóm trẻ 1, 2 tuổi được quan sát lặp đi lặp lại với chu kỳ 6 tháng trong 3 năm liền, tác giả cho thấy độ phức tạp của trò chơi đóng vai không chỉ gia tăng theo độ tuổi, mà còn là

một chỉ số dự báo về sự dày dạn kinh nghiệm trong tương lai (Dẫn theo Obukhova L.F., 2003).

Ngoài những ưu điểm là có thể theo dõi quá trình phát triển của đối tượng nghiên cứu, cách thiết kế này cũng có một số nhược điểm cơ bản là: tốn kém, đòi hỏi nhiều thời gian và khó điều chỉnh khi gặp những vấn đề nảy sinh. Ví dụ: vấn đề nghiên cứu có thể cấp bách ở giai đoạn đầu, nhưng lại trở nên không cần thiết sau một số năm; hoặc nhiều gia đình có con tham gia nghiên cứu lại chuyển chỗ ở làm nghiên cứu có thể bị đứt đoạn. Ngoài ra "hiệu ứng kinh nghiệm" (thể hiện ở chỗ: khi một người làm một trắc nghiệm nào đó nhiều lần sẽ trở nên có kinh nghiệm và cho kết quả tốt hơn ở những lần thực hiện sau) có thể làm sai lệch kết quả nghiên cứu.

Thiết kế nghiên cứu cắt ngang

Nhà nghiên cứu đồng thời so sánh các nhóm nghiệm thể ở các lứa tuổi khác nhau trong cùng một khoảng thời gian. Những nghiên cứu cắt ngang đòi hỏi lựa chọn mẫu nghiên cứu rất chặt chẽ để đảm bảo rằng các khác biệt giữa các nhóm là liên quan đến sự phát triển, chứ không phải do những yếu tố khác như điều kiện kinh tế, văn hóa, xã hội, lịch sử, sức khỏe, giáo dục gia đình...

Mặc dù cách tiếp cận này không đánh giá được sự phát triển của mỗi cá nhân nhưng nhiều nhà nghiên cứu sử dụng nó bởi vì nó không mất nhiều thời gian, đỡ tốn kém, và dễ điều chỉnh. Nhà nghiên cứu có thể thu thập dữ liệu từ những trẻ có độ tuổi khác nhau trong một thời gian ngắn. Ví dụ, không phải chờ đợi 3 năm để những trẻ 4, 5 tuổi trở thành những trẻ 7, 8 tuổi mới kiểm tra được giả thuyết nghiên cứu nào đó.

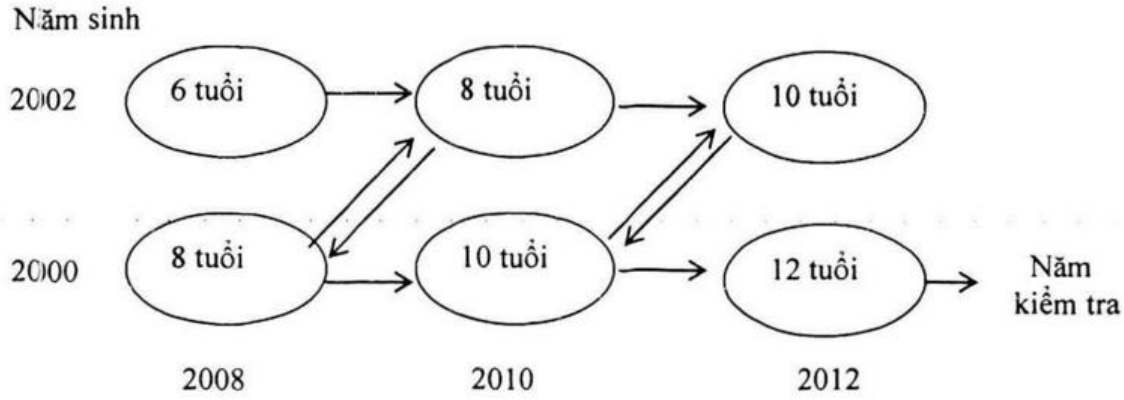
Tuy nhiên, cách thiết kế này có thể gặp "hiệu ứng lớp tuổi". Vì các đối tượng được nghiên cứu là những lớp người có "lớp tuổi" khác nhau. Mỗi nhóm người cùng độ tuổi lớn lên trong cùng một môi trường văn hóa, ở cùng thời điểm xã hội lịch sử, họ thường có những trải nghiệm các sự kiện xã hội lịch sử như nhau. Trái lại, những người khác lớp tuổi lại có các trải nghiệm về các sự kiện xã hội khác nhau. Chính vì vậy, trong nghiên cứu cắt ngang, sự khác biệt có liên quan

đến tuổi tác quan sát được có thể không liên quan đến những biến đổi phát triển tâm lý thực sự, mà liên quan đến những kinh nghiệm sống trong những thời điểm xã hội lịch sử khác nhau.

Tuy nhiên, chỉ có những mẫu nghiên cứu có sự phân cách tuổi tác lớn, hoặc trong những năm đó xảy ra những sự kiện kinh tế, xã hội, lịch sử tương đối rõ rệt thì hiệu ứng lớp tuổi mới làm nảy sinh vấn đề nghiêm trọng.

Thiết kế nghiên cứu nhóm kế tiếp

Do mỗi cách thiết kế được mô tả ở trên đều có những hạn chế, vì thế các nhà nghiên cứu đã có xu hướng nghiêng về việc sử dụng phối hợp giữa hai cách trên tạo thành thiết kế nghiên cứu nhóm kế tiếp. Ví dụ, nhà nghiên cứu chọn các nhóm trẻ 6, 8, 10 tuổi, và tiến hành nghiên cứu sự phát triển trí tuệ của chúng cứ 2 năm một lần trong vòng 4 năm.



Hình 1. Mô hình thiết kế nghiên cứu và phân tích so sánh nhóm kế tiếp

Cách thiết kế này cho phép so sánh kết quả nghiên cứu theo tuyến dọc cũng như theo lát cắt ngang (hình 1). Theo tuyến dọc là theo dõi quá trình phát triển trí tuệ của nhóm trẻ 6 tuổi và 8 tuổi trong suốt 4 năm xem chúng diễn ra theo quy luật nào. Theo tuyến ngang là so sánh sự phát triển trí tuệ của nhóm 6 tuổi và 8 tuổi vào năm 2008 xem chúng khác nhau thế nào.

Thiết kế nghiên cứu theo chuỗi còn cho phép nhà nghiên cứu so sánh các nhóm trẻ cùng độ tuổi ở những thời điểm lịch sử khác nhau, ví dụ: đặc điểm giao tiếp của nhóm trẻ 15 tuổi ở năm 2008 có đặc điểm gì khác so với nhóm trẻ 15 tuổi ở năm 2010 và 2012, liệu sự

bùng nổ của mạng xã hội có tác động gì đến tính chất mối quan hệ giao tiếp của thanh thiếu niên.

Có thể thấy đây là một cách thiết kế hay, cho phép khai thác nhiều thông tin, nhưng cũng đòi hỏi nhà nghiên cứu phải có kinh nghiệm tổ chức và quản lý tiến trình nghiên cứu.

Thiết kế nghiên cứu xuyên văn hóa

Nghiên cứu xuyên văn hóa là những nghiên cứu, trong đó các đối tượng từ những nền văn hóa khác nhau được quan sát, nghiên cứu và so sánh trên một hay nhiều bình diện của sự phát triển.

Văn hóa cá nhân và văn hóa cộng đồng

Ở những nước văn hoá cộng đồng như Nhật Bản, Trung Quốc, Việt Nam,... mọi người đề cao tính cộng đồng, đánh giá cao sự hài hoà tập thể. Ý kiến của nhóm bao giờ cũng có ưu thế hơn ý kiến cá nhân. Quá trình xã hội hoá chủ yếu là quá trình lĩnh hội các chuẩn mực, ý thức nhóm (gia đình, dòng họ, xã hội, cộng đồng). Ở những nước này, hợp tác có giá trị cao hơn cạnh tranh, thành quả của nhóm được ưa chuộng hơn thành quả của cá nhân, hạnh phúc của nhóm giá trị hơn hạnh phúc cá nhân, sự hy sinh mình vì mọi người được coi là cần thiết. Các nghiên cứu cho thấy rằng, việc quá chú trọng đến các mối quan hệ ràng buộc và trách nhiệm của cá nhân trước gia đình, dòng họ, cộng đồng có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển nhân cách của con người ở một số khía cạnh, như sự đồng nhất nhân cách, khả năng sáng tạo và tính tự lập.

Ở các nền văn hóa cá nhân, ví dụ như Anh, Pháp, Mỹ, Đức,... cạnh tranh là động lực của sự phát triển, thành quả của cá nhân luôn được tôn vinh, tính độc lập, sáng tạo được đề cao hơn sự phục tùng, tự do cá nhân và tự do lựa chọn được đặc biệt quan tâm.

Mặc dù không được công bố chính thức, nhưng người ta thường cho rằng phương Tây nghiêng về văn hóa cá nhân hơn, phương Đông nghiêng về văn hóa cộng đồng hơn; các nước châu Âu – cá nhân hơn, các nước châu Á – cộng đồng hơn. Ngay trong châu Âu thì Tây Âu – cá nhân hơn, Đông Âu – cộng đồng hơn. Nước Nga trải

rộng từ Âu sang Á thì vùng châu Âu – cá nhân hơn, vùng châu Á – cộng đồng hơn. Trong cùng một nước thì thành phố – cá nhân hơn, nông thôn – cộng đồng hơn. Trong các giai đoạn cuộc đời con người thì người trẻ tuổi – cá nhân hơn, người cao tuổi – cộng đồng hơn,...

Mặc dù có những điểm khác biệt, văn hoá cá nhân và văn hoá cộng đồng không hoàn toàn đối lập nhau. Cả hai loại nền văn hoá đó đều đánh giá rất cao việc thiết lập quan hệ tốt với những người xung quanh và trở thành người có ích cho xã hội. Ngoài ra, toàn cầu hóa đã dẫn đến sự thâm nhập lẫn nhau và giao thoa sâu sắc giữa các nền văn hóa. Vì vậy, tính cá nhân và tính cộng đồng đang đan xen nhau ở mỗi người thuộc mọi nền văn hóa.

Hiện nay rất nhiều nhà nghiên cứu cho rằng: tồn tại những quy luật chung cho sự phát triển của nhân loại, của con người từ khi sinh ra đến khi mất đi, bất kể người đó sống trong nền văn hóa nào. Chính vì vậy, việc so sánh kết quả nghiên cứu ở các nền văn hóa khác nhau là hướng nghiên cứu quan trọng để xem xét tính phổ quát của các quy luật phát triển.

Tuy vậy, cũng có nhiều nghiên cứu so sánh xuyên văn hóa hướng vào việc tìm sự khác biệt chứ không phải sự tương đồng trong quá trình phát triển tâm lý con người. Họ nhận thấy những người sinh ra và lớn lên trong những xã hội khác nhau thường có những quan điểm khác nhau về nuôi dưỡng và giáo dục con trẻ, về những hoạt động phù hợp hay không phù hợp đối với trẻ trai và trẻ gái, về thời điểm bắt đầu trở thành người trưởng thành, về cách ứng xử đối với người lớn tuổi,... Các nhà nghiên cứu cũng thấy rằng những người sống trong các nền văn hóa khác nhau thì thường cảm nhận thế giới, thể hiện tình cảm, có cách tư duy và giải quyết vấn đề khác nhau.

Như vậy, bên cạnh việc xem xét tính phổ quát của những quy luật phát triển, so sánh xuyên văn hóa còn chỉ ra rằng sự phát triển của cá nhân phụ thuộc mạnh mẽ vào môi trường văn hóa, môi trường tự nhiên và môi trường xã hội, nơi cá nhân sống và trưởng thành.

CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 1. Anh/chị hãy trình bày đối tượng, nhiệm vụ nghiên cứu của Tâm lý học phát triển.

Câu 2. Anh/chị hãy trình bày các phương pháp nghiên cứu trong Tâm lý học phát triển và khả năng phối hợp chúng trong nghiên cứu.

Câu 3. Trình bày các cách thiết kế nghiên cứu cơ bản trong Tâm lý học phát triển. Đánh giá những ưu điểm và nhược điểm của chúng.

Bài 2
CÁC QUAN ĐIỂM VÀ CÁC LÝ THUYẾT

Sự ra đời *Thuyết tiến hoá* của Darwin năm 1858 và phát hiện của ông về các nhân tố thúc đẩy sự phát triển các loài và hành vi của chúng là một trong các sự kiện quan trọng khiến các nhà nghiên cứu trăn trở kiếm tìm những yếu tố là động lực của sự phát triển tâm lý con người. Năm 1877, Darwin đã công bố kết quả quan sát quá trình phát triển của con trai mình và cho rằng sự phát triển của đứa trẻ là quá trình thích nghi dần với môi trường xung quanh. Ông cho rằng, con người là một phần của thế giới tự nhiên và cần nghiên cứu những điểm tương đồng giữa sự phát triển của con người với sự tiến hóa của các loài.

Vào cuối thế kỷ XIX, nhiều cuốn sách viết về sự phát triển tâm lý của trẻ em ra đời. Ban đầu, đó thường là những ghi chép của các bậc cha mẹ, đồng thời là những người am hiểu trẻ em, dựa trên quan sát tỉ mỉ quá trình phát triển của con mình trong suốt một thời gian dài. Tiếp theo, các thành tựu khoa học trong các lĩnh vực giải phẫu, sinh lý, sinh học, y học, tâm lý học đại cương, tâm lý học thực nghiệm, tâm lý học thần kinh, trắc nghiệm tâm lý, thống kê toán học, giáo dục học của thế kỷ XX đã thổi vào lĩnh vực khoa học này những luồng gió mới. Từ đầu thế kỷ XX đến nay, một khối lượng khổng lồ các nghiên cứu lý luận và thực tiễn về sự phát triển tâm lý con người từ khi sinh ra đến khi mất đi đã được công bố. Nhiều lý thuyết quan trọng về sự phát triển tâm lý con người đã ra đời và chúng tiếp tục phát triển cho đến ngày nay. Mỗi lý thuyết đều có những ưu điểm và hạn chế nhất định, nhưng hợp lại, chúng cùng nhau soi sáng quá trình phát triển tâm lý con người từ nhiều góc độ, tạo nên cơ sở lý luận ngày càng vững chắc cho chuyên ngành Tâm lý học phát triển.

Chúng ta cùng tìm hiểu khái quát một số quan điểm và lý thuyết để hiểu rõ hơn các tác giả đã từng có quan niệm như thế nào về động lực và bản chất của sự phát triển tâm lý.

1. Những quan điểm về động lực của sự phát triển tâm lý

1.1. Quan điểm nguồn gốc sinh học

Những người theo quan điểm nguồn gốc sinh học coi những đặc điểm bẩm sinh di truyền có sẵn của trẻ em là nguồn gốc và động lực của sự phát triển tâm lý cá thể.

Triết gia người Pháp J. Rousseau (1712 – 1778) cho rằng con người sinh ra đã có sẵn tất cả các đặc tính để hình thành nên con người họ. Những thứ mà chúng ta có khi sinh ra là những thứ tác động chủ yếu đến sự phát triển của chúng ta (Dẫn theo Feldman R., 2004).

Xuất phát từ học thuyết tiến hóa của Darwin (1809 – 1882) năm 1858, nhiều tác giả đã đưa ra quan điểm cho rằng: Sự phát triển của trẻ em là do những yếu tố di truyền đã được ghi sẵn trong phôi của bào thai quy định. Phát triển chẳng qua là sự bộc lộ dần dần những thuộc tính ấy.

Năm 1874, E. Heackel (1834 – 1919), đã đưa ra quan điểm, theo đó, sự phát triển của bào thai chính là sự lặp lại cô đọng của quá trình tiến hóa từ một thực thể đơn bào tới con người.

Một số tác giả khác cũng cố gắng chứng minh rằng quá trình phát triển của đứa trẻ tái tạo lại tất cả những giai đoạn cơ bản của lịch sử loài người. Ví dụ, trẻ em thường thức dậy mỗi đêm, khóc sợ hãi, sau đó mãi mới ngủ lại được là đứa trẻ đang ở giai đoạn tương ứng với thời kỳ mông muội (giai đoạn săn bắn), khi con người còn ngủ một mình trong rừng và luôn bị rình rập bởi vô số những nguy hiểm; Những tháng đầu đời của đứa trẻ tương ứng với thời kỳ động vật có vú; Nửa thứ hai của năm đầu, trẻ đạt đến thời kỳ động vật bậc cao là khỉ, khi đã phát triển các kỹ năng nắm, với và bắt chước; Tiếp theo, khi biết đi, có dáng đi thẳng đứng và biết nói, trẻ đạt đến những nấc đầu tiên của sự phát triển loài người; Năm năm tiếp theo

của trò chơi và chuyện cổ tích, trẻ nằm ở giai đoạn người nguyên thủy; Khi bước vào trường học với những trách nhiệm và quy tắc xã hội nhất định, đó là trẻ đã bước vào giai đoạn xã hội có tổ chức; Những năm đầu tiên trong trường học tương đương với những nội dung đơn giản của thế giới cổ đại; Những năm học tiếp theo mang những nét của thời trung cổ; Lứa tuổi dậy thì có thể so sánh với thời kỳ khai sáng; Và chỉ khi trưởng thành, con người mới đạt đến sự phát triển của thời hiện đại.

Sự phát triển tranh vẽ trẻ em, theo các tác giả, cũng phản ánh các giai đoạn phát triển nghệ thuật hội họa trong lịch sử loài người (Dẫn theo Obukhova L.F., 2003).

Xu hướng xem xét các giai đoạn phát triển trẻ em tương tự với các giai đoạn phát triển thế giới động vật hay với quá trình phát triển văn hóa loài người cho thấy mong muốn mạnh mẽ của các nhà nghiên cứu trong việc tìm kiếm những quy luật chung giữa sự phát triển cá thể và sự tiến hóa về phương diện loài.

Có thể nói, quan điểm nguồn gốc sinh học là cơ sở của giáo dục tự phát, giáo dục tự do. Một thời gian dài, quan điểm này là chỗ dựa cho chủ nghĩa phân biệt chủng tộc, phân biệt đẳng cấp, coi thường, khinh rẻ những người lao động nghèo, dẫn đến sự lý giải phản khoa học về cái gọi là "dân tộc thượng đẳng", "dân tộc hạ đẳng".

Tuy nhiên, đây cũng là những tìm tòi ban đầu về những quy luật phát triển tâm lý con người. Lần đầu tiên E. Heackel và nhiều tác giả khác đã cố gắng phân tích mối liên hệ giữa sự phát triển cá nhân và sự phát triển loài người. Quan điểm nguồn gốc sinh học đã kích thích mạnh mẽ các nhà nghiên cứu tìm kiếm những giải thích khác về sự phát triển cá thể người. Có thể nói, nếu không có sự ra đời của thuyết nguồn gốc sinh học, thì cũng không xuất hiện những học thuyết khác về sự phát triển cá thể con người.

1.2. Quan điểm nguồn gốc xã hội

Quan điểm này cho rằng, trẻ em là tồn tại thụ động, chịu sự tác động và chi phối của môi trường xung quanh.

Theo triết gia nổi tiếng người Anh J. Locke (1632 – 1704), đứa trẻ sinh ra giống như một tờ giấy trắng, không có kiến thức hay bất kỳ kỹ năng nào; tất cả những kinh nghiệm mà con người có được là nhờ được nuôi dưỡng và giáo dục bởi người khác và bởi xã hội. Nói khác đi, ông tin rằng môi trường xã hội có ảnh hưởng quyết định đối với tiến trình phát triển đời người, nó quy định chúng ta sẽ trở thành ai (Dẫn theo Feldman R., 2004).

Nhà tâm lý học Mỹ J. Watson (1878 – 1958), người sáng lập trường phái Tâm lý học hành vi, cũng đã từng phát biểu trong cuốn *Thuyết hành vi*: Hãy cho tôi một tá trẻ em khỏe mạnh, phát triển bình thường và thế giới của riêng tôi, trong đó tôi có thể chăm sóc chúng. Tôi cam đoan rằng tôi có thể huấn luyện một đứa trẻ bất kỳ thành chuyên gia trong bất cứ lĩnh vực nào – một bác sĩ, một luật sư, một thương gia, thậm chí là một kẻ ăn mày hay một tên trộm cắp – không phụ thuộc vào tư chất và năng lực của đứa trẻ, vào nghề nghiệp và chủng tộc của cha ông nó (Dẫn theo Phan Trọng Ngọ, 2003).

Không thể phủ nhận ảnh hưởng của môi trường xung quanh đối với sự phát triển tâm lý con người. Tuy nhiên, thực tiễn xã hội cũng cho thấy trong những điều kiện, hoàn cảnh xã hội tương tự như nhau lại hình thành nên những nhân cách hoàn toàn khác nhau. Ngược lại, trong những điều kiện, hoàn cảnh xã hội khác nhau lại hình thành những nhân cách có nhiều nét tương đồng về thế giới nội tâm, phong thái hành vi, thiên hướng.

Rõ ràng là quan điểm nguồn gốc xã hội cũng không làm thỏa mãn các nhà nghiên cứu, nó không giải thích được thực tiễn sống động của sự phát triển tâm lý con người. Nó cũng phủ nhận tính tích cực của con người, đổ mọi tội lỗi cho môi trường (giống như thuyết nguồn gốc sinh vật đã đổ mọi tội lỗi cho di truyền, bẩm sinh).

1.3. Quan điểm hội tụ hai yếu tố

Những cuộc tranh luận dữ dội giữa các nhà tâm lý học về việc cái gì quyết định sự phát triển cá thể người, các yếu tố di truyền, bẩm sinh hay môi trường, đã dẫn đến sự xuất hiện một loạt những nghiên cứu mới. Phần lớn các nhà tâm lý học đều tán thành rằng cả hai yếu

tố di truyền, bẩm sinh và môi trường luôn tương tác lẫn nhau để hình thành các kiểu phát triển của các cá nhân khác nhau.

Di truyền là sự truyền lại của thế hệ trước cho thế hệ sau những đặc tính của mình theo cơ chế mã hóa và giải mã các gien. Bẩm sinh là những đặc tính của cá thể có ngay từ khi mới sinh và tồn tại tương đối ổn định trong suốt cuộc đời của cá thể đó. Bẩm sinh chủ yếu do di truyền quy định, nhưng cũng nhiều đặc tính di truyền bị thay đổi (do tác động của ngoại cảnh khi người mẹ mang thai) dẫn đến các dị tật của trẻ em khi sinh.

Câu hỏi *yếu tố nào* ảnh hưởng đến sự phát triển chuyển thành câu hỏi các yếu tố hoàn cảnh môi trường và di truyền bẩm sinh cùng tác động *ra sao* và ảnh hưởng tới *mức nào*.

Người ta đã tìm thấy những đứa trẻ hoang dã sống một mình hoặc sống với bầy sói, bầy vượn trong các khu rừng ở nhiều nơi trên thế giới. Những đứa trẻ này không nói và không hề có những hành vi chuẩn mực xã hội, chỉ có phần tự nhiên là cơ thể người và hoàn toàn hoang dại. Điều này chứng tỏ môi trường hoang dã đã ảnh hưởng rất lớn tới sự phát triển của đứa trẻ.

Sau khi đưa những đứa trẻ này về với môi trường xã hội loài người, các nhà khoa học đã cố gắng khai hóa và dạy dỗ, nhưng những đứa trẻ vẫn không thể nói và cư xử giống như một người bình thường. Điều này chứng tỏ rằng, môi trường xã hội mới không thể chiến thắng được tính hoang dại tự nhiên đã được định hình ở đứa trẻ (David R.S., 2002).

Cuộc tranh luận về vấn đề yếu tố nào quyết định sự phát triển tâm lý của trẻ em, di truyền hay môi trường, vẫn chưa chấm dứt cho đến ngày nay, chỉ có điều bây giờ chúng chuyển sang lĩnh vực thực nghiệm. Ví dụ, các tác giả đánh giá tác động của di truyền và môi trường đối với sự phát triển tâm lý bằng phương pháp nghiên cứu các cặp sinh đôi cùng trứng và khác trứng.

Nghiên cứu trẻ sinh đôi cùng trứng cho thấy: trẻ sinh đôi có sự tương đồng về năng lực trí tuệ cao hơn so với những trẻ sinh đôi khác trứng, và dường như trí tuệ có thành tố di truyền rất mạnh.

Nghiên cứu hành vi chống đối xã hội cũng cho thấy hành vi này chịu ảnh hưởng khá nhiều của di truyền. Ngoài ra, nghiên cứu trẻ sinh đôi cùng trứng còn cho thấy một số các nét nhân cách cũng có tính di truyền như: cảm xúc, mức độ tích cực và tính giao lưu xã hội (Plomin, 1990). Có tác giả cho rằng, gien đóng 40% vào sự hình thành các đặc điểm nhân cách (Bouchard, 1994), một số khác lại khẳng định con số này là khoảng 20% đến 50%.

1.4. Quan điểm hoạt động tích cực của cá nhân

Mặc dù các công trình nghiên cứu trẻ sinh đôi cung cấp cho chúng ta các dữ liệu về sự ảnh hưởng của di truyền và môi trường tới việc hình thành trí tuệ, tính cách, kiểu nhân cách, nhưng các dữ liệu ấy không thể nói cho chúng ta biết các gien tác động qua lại với môi trường như thế nào.

Hơn nữa, trong quá trình nghiên cứu, các nhà nghiên cứu theo quan điểm hội tụ hai yếu tố thường mặc định rằng, trẻ ở cùng nhau trong một gia đình, hay học cùng trường, là có cùng một môi trường xã hội. Nhưng thực chất, như các nhà tâm lý học hoạt động phân tích, không bao giờ có thể tồn tại những môi trường xã hội như nhau đối với bất kỳ hai trẻ em khác nhau nào, kể cả khi hai trẻ đó sống trong cùng một gia đình.

Nhà tâm lý học trẻ em người Nga Đ.B. Enconhin nhấn mạnh: Mỗi trẻ ở vào một hoàn cảnh có một không hai cho riêng mình nó. Khâu trung tâm ở đây không phải là môi trường mà là quan hệ tương tác của đứa trẻ với những yếu tố nhất định của môi trường ấy. Nghĩa là mỗi đứa trẻ có một môi trường phát triển của riêng mình trong môi trường chung rộng lớn. Chỉ có những yếu tố nào của môi trường mà trẻ tích cực quan hệ, tích cực tác động qua lại với chúng mới tạo thành các điều kiện cụ thể có ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ (Enconhin Đ.B., 2004).

Bên cạnh đó, những người xung quanh lại thường có những phản ứng khác nhau với những đứa trẻ khác nhau, ví dụ, người lớn thường khen ngợi và hay "giao việc" cho những trẻ vui vẻ và tích cực hoạt động, ngược lại, họ hay quát mắng những đứa trẻ hay cáu giận,

không giao việc cho những trẻ lóng ngóng và thụ động. Như vậy, đặc điểm cá nhân của trẻ ảnh hưởng rất lớn tới môi trường sống của nó (Kagan, 1993). Vì thế, có thể nói, trẻ đã tham gia vào việc hình thành môi trường xã hội quanh mình thông qua chính đặc điểm nhân cách và tính tích cực hoạt động của mình.

Quan điểm hoạt động tích cực của cá nhân góp phần làm sáng rõ hơn động lực của sự phát triển tâm lý.

Hiện nay, phần lớn các nhà khoa học đều thừa nhận rằng, yếu tố sinh học đóng vai trò là tiền đề của sự phát triển; môi trường văn hóa xã hội là nguồn gốc của sự phát triển; giáo dục có vai trò chủ đạo, dẫn dắt sự phát triển; tính tích cực hoạt động và giao tiếp của cá nhân có vai trò quyết định đối với sự phát triển tâm lý con người.

2. Một số lý thuyết về sự phát triển tâm lý người

2.1. Thuyết phân tâm của S. Freud

S. Freud (1856 – 1939) là người sáng lập và phát triển học thuyết Phân tâm học. Có thể coi Freud là nhà khoa học đầu tiên đã đưa ra một lý thuyết về sự phát triển tâm lý người. Freud đã tiến hành nghiên cứu, mô tả cấu trúc nhân cách và sự phát triển của nó bắt đầu từ cuối thế kỷ XIX. Ông xem xét nhân cách như là một hệ thống được hình thành từ thời thơ ấu nhưng chịu thay đổi rất nhiều do tác động của cha mẹ và những người khác và nó được bộc lộ một cách dần dần.

Theo Freud, tâm lý con người được cấu tạo bởi ba khối: vô thức, tiền ý thức, ý thức. Ý thức (conscious) gồm những gì chúng ta biết vào bất cứ thời điểm nào. Tiền ý thức (preconscious) gồm những gì chúng ta không ý thức nhưng rất dễ trở thành ý thức. Còn vô thức (unconscious) là những ham muốn và những ký ức bị dồn nén ở sâu thẳm trong tâm hồn. Vô thức ngấm ngầm chi phối, điều khiển hành vi của con người và chỉ có thể trở nên được ý thức với rất nhiều cố gắng.

Minh họa cho cấu trúc tâm lý này Freud dùng hình ảnh tảng băng trôi. Ông cho rằng phần nhỏ bé nổi trên mặt nước là tầng ý thức, phần giáp ranh giữa phần nổi ở trên và chìm ở dưới nước là

tiền ý thức, còn toàn bộ khối băng chìm to lớn dưới lòng biển là vô thức. Phần nằm dưới nước lớn hơn nhiều lần so với phần nổi, quy định trọng tâm, hướng vận động và số phận của tảng băng.

Freud cũng đưa ra ba thành phần cấu trúc tâm trí: Cái ấy (Id), Cái tôi (Ego), và Cái siêu tôi (Superego).

Cái ấy bao gồm các bản năng vô thức (ăn uống, tình dục, tự vệ,...), trong đó bản năng tình dục giữ vai trò trung tâm. Cái ấy hoạt động theo nguyên tắc khoái cảm, đòi hỏi sự thoả mãn những ham muốn bản năng.

Cái tôi là những hoạt động, ý thức của con người trong cuộc sống hiện thực. Con người phải dùng một năng lượng đáng kể để kiềm chế và kiểm soát những hành vi bản năng không phù hợp với chuẩn mực xã hội. Cái tôi tìm kiếm những cách suy nghĩ, ứng xử thích hợp và an toàn để tạo nên sự cân bằng giữa đòi hỏi của Cái ấy và Cái siêu tôi. Hay nói cách khác, Cái tôi có vai trò dung hòa Cái ấy và Cái siêu tôi. Cái tôi hoạt động theo nguyên tắc hiện thực, nhằm đáp ứng các đòi hỏi của xã hội.

Cái siêu tôi bao gồm ý thức và những nguyên tắc đạo đức của cá nhân. Nó hoạt động theo nguyên tắc kiểm duyệt, ngăn chặn không cho con người bộc lộ những bản năng tính dục và hiếu chiến theo cách có thể gây ra ảnh hưởng xấu đến cá nhân, xã hội và trật tự xã hội.

Ba cấu trúc này luôn xung đột với nhau. Theo Freud, sự xung đột diễn ra thường xuyên giữa ba cấu trúc này là động lực của sự phát triển tâm lý. Trong quá trình phát triển, cá nhân luôn có xu hướng tìm kiếm sự cân bằng giữa Cái ấy, Cái tôi và Cái siêu tôi, tìm kiếm những phương thức vừa thoả mãn được những mong muốn của bản thân vừa đáp ứng những yêu cầu của xã hội. Tuy nhiên, con người chỉ có thể đạt được sự cân bằng tương đối.

Sự hình thành, phát triển tạo ra sự cân bằng giữa ba yếu tố *Cái Ấy, Cái Tôi* và *Cái siêu tôi* làm nên các giai đoạn phát triển nhân cách. Freud coi bản năng tình dục là bộ phận cơ bản của Cái ấy, và sự phát triển của bản năng tình dục quyết định cho sự phát triển nhân cách.

Vì vậy, Freud đã chia sự phát triển nhân cách từ sơ sinh đến trưởng thành trải qua 5 giai đoạn. Mỗi giai đoạn có một hoặc một số ít vùng đặc trưng của cơ thể có khả năng tạo ra khoái cảm tính dục cho cá nhân lứa tuổi đó (khái niệm khoái cảm tính dục của Freud được hiểu rất rộng, đó là tất cả những gì tạo ra cảm giác thoả mãn cơ thể). Các vùng nhạy cảm này có xu hướng tiến dần từ các bộ phận riêng lẻ, rời rạc trên cơ thể đến các vùng của cơ quan sinh dục (Dẫn theo Phan Trọng Ngọ, 2003).

Giai đoạn môi miệng (Oral stage) 0 đến 1.5 tuổi

Là giai đoạn đầu tiên trong sự phát triển đời sống tình dục của trẻ em. Vùng miệng là một trong những bộ phận gây nhiều khoái cảm tính dục. Trẻ tìm thấy khoái lạc ở miệng như mút vú mẹ, cho các đồ vật vào mồm.

Các nhà phân tâm học cho rằng, sự thỏa mãn khi đứa trẻ được bú no không chỉ đơn thuần về mặt sinh lý mà còn mang ý nghĩa tâm lý nữa, nó tạo ra một sự sảng khoái, sự dễ chịu sung sướng về tinh thần. Vì thế mà nhiều khi đã no nê nhưng trẻ vẫn thích ngậm đầu vú mẹ, ngậm đầu vú giả hoặc mút tay mình và lúc này nét mặt của các bé cũng hoan hỷ như khi được ăn no.

Trẻ nhỏ hụt hẫng và sợ hãi khi không được thỏa mãn nhu cầu tính dục. Trẻ có thể tìm cách khác để giải tỏa cảm giác của mình, như mút ngón tay, mút góc khăn hay ngậm một vật mềm khi không được ngậm vú mẹ. Song sự thỏa mãn này không được đầy đủ.

Giai đoạn hậu môn (Anal stage) 1.5 đến 3 tuổi

Khi trẻ học được cách tự kiểm soát, trước hết là tự kiểm soát các quá trình của cơ thể liên quan đến vệ sinh, trẻ bắt đầu cảm thấy thích thú với việc kiểm chế bài tiết theo ý muốn của mình.

Việc bố mẹ quá quan trọng huấn luyện trẻ đi vệ sinh đúng giờ một cách khắt khe hay quá sớm có thể trở thành nguồn gốc của lo hãi ở trẻ. Lo hãi đó có thể lan ra các tình huống tương tự khác (ví dụ, khi một thế lực bên ngoài có những yêu sách với trẻ hoặc khi trẻ phải

kiểm soát những xung năng của mình). Một số trẻ có thể phản ứng với việc dạy dỗ đi vệ sinh quá nghiêm ngặt bằng cách giữ phân lại và trở nên bị táo bón.

Giai đoạn dương vật (Phallic stage) 3 đến 5 tuổi

Từ 3 đến 5 tuổi, vùng khoái cảm của trẻ em đã chuyển sang nơi các cơ quan sinh dục. Kích thích vùng sinh dục làm giảm căng thẳng và dẫn tới khoái cảm.

Đi đôi với sự phát triển này là sự phát triển về tình cảm mang đặc trưng xã hội khá rõ nét. Theo Freud, vào thời kỳ này trẻ em bắt đầu thích cha hoặc mẹ, người khác giới với mình, thích âu yếm và thích được âu yếm.

Trẻ trai bắt đầu có tình cảm đặc biệt với mẹ, không muốn chia sẻ mẹ với bố. Điều này dẫn đến việc trẻ vừa muốn tranh mẹ cho riêng mình, vừa có xu hướng trở nên giống bố để được mẹ yêu. Cảm xúc phức hợp yêu mẹ, ghét bố, nhưng muốn giống bố tạo nên tình huống đặc biệt là yêu mẹ, sợ bố, nhưng lại đồng nhất với bố. Tình huống này làm hình thành ở trẻ trai mặc cảm Edipe.

Trẻ gái cũng đối mặt với một xung đột cảm xúc tương tự, nhưng so với trẻ trai thì không mạnh mẽ bằng. Các bé gái cũng bắt đầu quý bố hơn mẹ, tuy nhiên mặc cảm bị mẹ đe dọa ở trẻ gái ít hơn, và nếu người bố không yêu mẹ nhiều thì trẻ cũng đồng nhất với mẹ ít hơn.

Việc hình thành mặc cảm Edipe không phải chỉ thuần túy là một quá trình tự nhiên, bẩm sinh di truyền mà còn có sự đóng góp của chính cuộc sống và mối quan hệ tình cảm giữa cha, mẹ và con cái, thông qua các cử chỉ âu yếm và cảm xúc của các thành viên trong gia đình.

Giai đoạn tiềm ẩn (Latent stage) 5 đến 12 tuổi

Sau 3 giai đoạn trên là một thời kỳ tương đối êm ả, khi các xung năng tính dục bị dồn nén lại và không một kích thích nào được xuất hiện. Trẻ "quên" đi các xung năng tính dục và những huyễn tưởng thời thơ ấu và tập trung vào các sinh hoạt học đường và chơi cùng các trẻ đồng lứa. Đây là thời kỳ thu hái những giá trị văn hóa trong khi trẻ mở rộng giao tiếp với thầy cô, bạn bè, hàng xóm...

Giai đoạn dậy thì (Genital stage) sau 12 tuổi

Sau 12 tuổi đến tuổi trưởng thành, các xung năng tính dục bị dồn nén suốt thời kỳ ẩn tàng được tái xuất hiện với toàn bộ sự mãnh liệt như là kết quả của những biến đổi ở thời dậy thì. Các xung năng tính dục đó được hợp nhất với các xung năng tính dục trước đó, song nay được hướng về một trẻ cùng trang lứa khác giới.

Các xung năng tính dục của cá nhân ở giai đoạn này được sử dụng ở những hoạt động khác nhau như đi học, vui chơi, bắt chước, hành vi hướng tới đối tượng khác giới, hành vi tình dục, xác lập các quan hệ gần gũi thân tình và đóng góp thành quả lao động cho xã hội. Nhìn chung, sự phát triển ở giai đoạn này hướng đến sự chín muồi tính dục và sự trưởng thành. Con người dần trở nên vị tha hơn, ít quan tâm đến khoái cảm cá nhân hơn ở các giai đoạn trước. Freud cho rằng những trải nghiệm tính dục tuổi thơ, các thái độ và mô hình xã hội đã được phát triển thời thơ ấu có ảnh hưởng đến nhân cách trưởng thành và sự lựa chọn bạn đời tương lai.

Có thể thấy, trong 5 giai đoạn nêu trên thì ba giai đoạn đầu là giai đoạn tiền sinh dục, lúc này cá nhân chú ý đến bản thân nhiều hơn đến người khác. Theo Freud thì cá nhân có thể bị *cắm chốt* vào một trong ba giai đoạn tiền sinh dục nếu như người đó vấp phải nhiều thất vọng hoặc những sang chấn tâm lý gay gắt.

Ở hai giai đoạn sau, cá nhân bắt đầu chú ý nhiều đến người khác. Giai đoạn cuối cùng, cá nhân bắt đầu có ham muốn tình dục với người khác giới và có khuynh hướng thực hiện đầy đủ vai trò xã hội của một người trưởng thành bình thường.

Freud cho rằng, nhân cách được hình thành vào cuối giai đoạn ba (lúc gần 5 tuổi). Sau đó con người phát triển các chiến lược chủ yếu để giải quyết xung đột giữa *Cái Ấy, Cái Tôi* và *Cái siêu tôi* trong cuộc sống sau này.

2.2. Thuyết phát triển tâm lý xã hội của E. Erikson

Eric Erikson (1902 – 1994), nhà phân tâm học, sinh tại Đức, được đào tạo tại Áo dưới sự chỉ dẫn của Anna Freud (con gái của

S. Freud). Khi Hitler thống trị nước Đức, ông di cư sang Mỹ (năm 1933). Ở vị thế của một người nhập cư, cha mẹ lại ly hôn và ông không còn tiếp xúc với cha nên chàng trai trẻ đã gặp nhiều khó khăn, lúng túng trước khi ổn định nghề nghiệp. Ông đã kết luận rằng, sự tìm kiếm bản sắc (Identity) là chủ đề chính trong suốt cả cuộc đời con người. Là một nhà phân tâm học nhưng ông đã cho rằng lý thuyết của Freud đã đánh giá không đầy đủ về ảnh hưởng của xã hội đến sự phát triển nhân cách. Ông đã phát triển lý thuyết của Freud và vượt ra khỏi phạm vi của nó nhờ vào cách xem xét sự phát triển của trẻ em trong hệ thống các mối quan hệ xã hội.

Khác với Freud, ông đồng ý với quan điểm cho rằng đặc điểm của sự hình thành nhân cách phụ thuộc vào trình độ phát triển kinh tế, văn hóa của xã hội, nơi đứa trẻ lớn lên, vào giai đoạn lịch sử mà cá nhân sống trong đó. Theo ông, cơ sở nền tảng của Cái tôi ở mỗi cá nhân nằm sâu trong chính cấu trúc tổ chức xã hội. Freud đã xem nền văn minh như là nguồn gốc của sự bất mãn, là trở ngại cho các ham muốn vô thức. Còn Erikson đã xem xã hội chứa đựng sức mạnh dương tính tiềm tàng định hướng cho sự phát triển nhân cách con người (Dẫn theo Obukhova L.F., 2006).

Erikson cho rằng, chỉ ở loài người mới có lứa tuổi trẻ em kéo dài như vậy. Hơn thế nữa, sự phát triển của xã hội ngày càng làm cho giai đoạn trẻ em có xu hướng kéo dài ra hơn. Sự kéo dài tuổi thơ làm cho con người hiện đại có trình độ kỹ thuật và trí tuệ cao hơn bất kỳ thời đại nào trong lịch sử, tuy nhiên điều đó cũng làm cho con người gặp nhiều khó khăn hơn trong quá trình tìm kiếm chính mình vài non nớt hơn về mặt cảm xúc.

Erikson đồng ý với Freud về cấu trúc của nhân cách. Ông viết rằng, nếu chúng ta dừng lại tại thời điểm nào đó trong cuộc sống thường nhật và tự hỏi xem chúng ta vừa mong muốn điều gì, thì chúng ta sẽ phải ngạc nhiên vì những mong muốn, tình cảm, suy nghĩ của chúng ta liên tục biến đổi xung quanh trạng thái cân bằng. Có lúc chúng ta nghĩ đến việc thực hiện những mơ ước kỳ diệu, muốn thỏa mãn những nhu cầu cá nhân, lúc thì ý nghĩ lại có thể quay sang những gì chúng ta cần làm chứ không phải những gì chúng ta

muốn làm. Cũng có lúc chúng ta ở trong trạng thái mù mờ, giữa hai trạng thái trên, khó có thể nhớ được mình vừa nghĩ gì. Chính lúc chúng ta ít ý thức về bản thân nhất, theo Erikson, chúng ta là chính mình nhất. Như vậy, khi chúng ta muốn – đó là cái nó, khi chúng ta cần phải – đó là cái siêu tôi, ở giữa là cái tôi. Cái tôi luôn sử dụng những cơ chế tự vệ để điều hòa giữa những mong muốn bồng bột và tiếng nói của lương tâm.

Sự phát triển nhân cách, theo Erikson, được quy định bởi những gì mà xã hội đòi hỏi ở con người. Đứa trẻ lớn lên, cần phải trải qua một loạt các giai đoạn phát triển. Mỗi giai đoạn, ở con người hình thành những phẩm chất nhân cách nhất định. Những phẩm chất này không mất đi mà được giữ thành những nét nhân cách trong suốt quãng đời sau đó.

Ông phân chia đời người thành 8 giai đoạn, mỗi giai đoạn chứa đựng một sự khủng khoảng tâm lý xã hội nhất định. Đó là những thời điểm lựa chọn giữa tiến bộ và phản tiến bộ, là điểm rẽ tiềm tàng theo các hướng phát triển trái ngược nhau diễn ra ở tất cả các giai đoạn lứa tuổi. Nhân cách được định hướng bởi chỗ cá nhân vượt qua những khủng hoảng đó như thế nào. Sự thất bại trong việc giải quyết khủng hoảng ở bất kỳ giai đoạn nào đều có thể gây nên những khó khăn tâm lý, ảnh hưởng đến các giai đoạn tiếp theo của cuộc đời. Sau đây là các giai đoạn phát triển tâm lý xã hội theo E. Erikson.

1. Tin tưởng >< (ngược lại) không tin tưởng (từ khi sinh đến 1 tuổi)

(Trẻ tin tưởng hay sợ hãi thế giới xung quanh)

Nếu những nhu cầu của trẻ luôn được cha mẹ chú ý đáp ứng, trẻ được cha mẹ quan tâm, chăm sóc, yêu thương thì trẻ sẽ có ấn tượng tốt về thế giới, có cảm nhận tin tưởng vào thế giới xung quanh. Nhìn bề ngoài sẽ thấy trẻ hạnh phúc và khỏe mạnh. Mặt khác, nếu môi trường xung quanh gây cho trẻ nhiều nỗi đau và sự bất ổn; trẻ không được đáp ứng nhu cầu và không được cha mẹ yêu thương, chăm sóc thì thế giới xung quanh trở nên không an toàn và trẻ không tin vào nó. Sức khỏe của trẻ cũng bị ảnh hưởng.

2. Tự lập >< xấu hổ, nghi ngờ (từ 1 đến 3 tuổi)

(Trẻ có thể tự làm được điều gì đó không hay luôn phải dựa dẫm vào người khác).

Trẻ biết đi. Những trẻ có cảm giác tự lập sẽ thích thú khám phá thế giới xung quanh, thường xuyên tìm kiếm những đồ chơi mới. Đôi khi, bằng cách nào đó, chúng muốn "thoát khỏi" cha mẹ để tự mình khám phá xung quanh. Những trẻ có cảm giác xấu hổ, nghi ngờ thường hay lẩn tránh, thiếu tự tin, không dám đi xa khỏi nơi quen thuộc.

Khi bắt đầu đi được, trường tri giác và phạm vi hoạt động của trẻ được mở rộng. Trẻ có nhiều khả năng cơ thể và tự điều khiển cơ thể mình rất tốt. Trẻ học ăn, học mặc, học sử dụng nhà vệ sinh,... Khi trẻ tự làm được một cái gì đó, chúng có được cảm giác tự kiểm soát và tin vào bản thân mình. Nhưng nếu cha mẹ không khuyến khích đứa trẻ tự làm hoặc thường xuyên làm hộ trẻ thì trẻ sẽ không tự làm được việc gì, bị mọi người cười chê, thì trẻ sẽ quen trải nghiệm xấu hổ và nghi ngờ vào khả năng của mình.

3. Chủ động >< cảm thấy có lỗi (từ 3 đến 6 tuổi)

(Trẻ là đứa trẻ ngoan hay hư)

Những trẻ mẫu giáo có cảm giác sáng kiến thường có xu hướng hoàn thành những việc đã bắt đầu. Ví dụ, nếu trẻ bắt đầu vẽ bức tranh thì trẻ sẽ vẽ cho đến khi xong bức tranh. Những trẻ có mặc cảm tội lỗi thường không có xu hướng tìm kiếm những thử thách, và có xu hướng kìm nén những biểu hiện cảm xúc thể hiện trẻ là ai và trẻ muốn gì.

Nếu việc khám phá môi trường xung quanh có hiệu quả và được khích lệ thì trẻ trở nên hoạt bát, sáng kiến và tích cực. Nhưng nếu chúng luôn bị người lớn ngăn chặn các hoạt động khám phá, bị phê bình hoặc trừng phạt thì chúng luôn cảm thấy có lỗi và trở nên nhút nhát, sợ sệt.

4. Yêu thích lao động >< cảm xúc thiếu hụt (từ 6 đến 12 tuổi)

(Trẻ là người thành công hay là kẻ vô dụng)

Những trẻ cảm thấy mình "làm được việc" thường tỏ ra thích thú khi tham gia các hoạt động nhà trường hay khi làm những công việc được giao ở nhà; các em này luôn thể hiện thái độ có trách nhiệm với công việc. Ngược lại, những trẻ có cảm giác mình "không làm được việc" có xu hướng không quan tâm đến các hoạt động nhà trường hay không thích được giao việc vì chúng cảm thấy không đủ khả năng để hoàn thành những công việc đó một cách tốt đẹp.

Ở giai đoạn này, trẻ có thể phát triển rất nhiều kỹ năng, kỹ xảo trong nhà trường, trong gia đình và trong giao tiếp với bạn bè. Trẻ thường tự đánh giá mình trên cơ sở so sánh với các bạn, trên cơ sở nhận xét đánh giá của người lớn, thầy cô giáo. Nếu trẻ tự đánh giá mình tương đối cao thì sẽ tự tin, yêu thích lao động, học tập. Nếu trẻ tự đánh giá mình thấp sẽ dẫn đến tự ti và cảm thấy mình yếu kém.

5. Sự đồng nhất (Identity) ≍ Lẫn lộn vai trò (từ 12 đến 18, 19 tuổi)

(Tôi là ai, tôi sẽ trở thành người như thế nào?)

Nếu ở trẻ vị thành niên hình thành tính đồng nhất thì các em cảm nhận khá rõ mình sẽ là người thế nào, hoặc ít nhất các em cũng biết mình muốn trở thành người như thế nào trong tương lai. Ngược lại, những trẻ không xác định được vai trò sẽ cảm thấy không có phương hướng hay mục tiêu trong cuộc sống, không biết cuộc đời rồi sẽ đi đâu.

Bước vào tuổi vị thành niên, trẻ nhận thức được các vai trò xã hội của mình: người học sinh, người bạn, người anh, người chị, người con,... Điều quan trọng là trẻ phải biết tích hợp các vai trò khác nhau của mình để đi tới một sự đồng nhất về cái Tôi của bản thân. Nếu trẻ không hình thành được tính đồng nhất của mình thì sẽ dẫn đến sự lẫn lộn các vai trò, không tự xác định được bản thân và ứng xử không phù hợp.

6. Gần gũi, thân tình ≍ Cô đơn, cô lập (từ 19, 20 đến 35, 40 tuổi)

(Liệu tôi có thể chia sẻ cuộc đời tôi với ai không? Hay là tôi sẽ sống một mình?)

Những người trẻ tuổi có khả năng gần gũi thân tình sẽ có xu hướng thiết lập các mối quan hệ thân thiết với bạn bè, mối quan hệ lãng mạn với người khác giới, và cuối cùng là hướng tới hôn nhân. Ngược lại, những người không có khả năng trên thường cảm thấy cô đơn. Họ cảm thấy rất khó khăn để thiết lập các mối quan hệ thân tình với người khác, không có khả năng hiểu suy nghĩ và tình cảm của người khác. Kết quả là phần lớn thời gian họ chỉ ở một mình, không có hoặc có rất ít bạn bè.

Ở giai đoạn tuổi thanh niên và đầu tuổi trưởng thành, con người luôn tìm kiếm những tình cảm gần gũi, thân tình và không muốn bị tách biệt, cô lập. Tuy nhiên, không phải ai cũng có khả năng tạo lập các mối quan hệ thân thiết, gắn bó, gần gũi với người khác. Gần gũi là khả năng trao tặng tâm hồn mình cho người khác mà không làm mất đi bản sắc của riêng mình. Kết quả của việc thiết lập các quan hệ gần gũi này phụ thuộc vào việc giải quyết các vấn đề ở các giai đoạn trước. Những ai tin tưởng mọi người xung quanh; tự tin; sáng tạo; yêu lao động; hình thành được cái Tôi thống nhất thì sẽ dễ dàng tạo lập các mối quan hệ gắn bó thân tình.

7. Tạo giá trị >< Trì trệ (từ 35, 40 đến 60, 65 tuổi)

(Liệu tôi có thể làm được điều gì đó thực sự có giá trị?)

Những người trưởng thành có xu hướng tạo giá trị mới thường có khả năng làm công việc, mà thường là công việc họ đảm nhận trong nhiều năm, một cách hiệu quả. Tính cách này thường đưa họ đến với những hoạt động trợ giúp người khác. Còn những người theo hướng trì trệ thường quan tâm vào các vấn đề của bản thân nhiều hơn những người khác.

Ở giai đoạn trưởng thành, sau khi giải quyết được các mâu thuẫn của các giai đoạn trước, con người thường dành sự quan tâm, chú ý của mình cho những người khác nhiều hơn. Họ thường quan tâm đến gia đình, xã hội và giúp đỡ thế hệ tương lai. Một số người có thể tập trung năng lực của mình để giải quyết các vấn đề xã hội. Tuy nhiên, việc không giải quyết được các vấn đề trước đó có thể dẫn tới việc con người tự nuông chiều mình, chối bỏ người khác, quan tâm

tới sức khoẻ, các nhu cầu cá nhân, sự bình yên của bản thân mình quá mức.

8. Sự thống nhất bản ngã >< Nỗi thất vọng (từ 60, 65 tuổi trở đi)

(Tôi đã sống một cuộc đời có ý nghĩa hay không?)

Những người đạt tới sự thống nhất bản ngã thường đối mặt với cái chết một cách bình thản, vì họ biết rằng họ đã sống một cuộc đời đầy ý nghĩa, và họ đã đạt được những gì họ muốn làm trong cuộc sống. Ngược lại, nhiều người cảm thấy thất vọng vì cuộc đời sắp kết thúc mà họ chưa thực hiện được những dự định của mình. Họ cảm thấy mình đã phung phí thời gian và công sức cho những việc không có ý nghĩa.

Giai đoạn này, con người có xu hướng đánh giá lại những việc mình làm. Nếu họ hài lòng với quãng đời đã qua, với những công việc, sự kiện mà họ đã tích cực tham gia và cảm nhận được ý nghĩa cuộc sống thì họ có được cảm nhận về sự thống nhất bản ngã. Ngược lại, nếu họ cảm thấy rằng họ đã bỏ lỡ quá nhiều cơ hội, chịu nhiều thất bại và có nhiều lỗi lầm thì ở họ xuất hiện sự hối tiếc và nỗi thất vọng.

Theo Erikson, mỗi giai đoạn phát triển được xây dựng trên cơ sở những gì tạo ra trước đó. Mặc dù con người có thể giải quyết các vấn đề của giai đoạn trước ở những giai đoạn tiếp theo, nhưng sự phát triển tốt nhất là giải quyết kịp thời các xung đột và khủng khoảng trong những giai đoạn tương ứng với chúng. Ví dụ, nếu đứa trẻ không nhận được sự quan tâm, tình yêu và sự nuôi dưỡng chu đáo ở thời thơ ấu, người lớn có thể bù đắp bằng việc quan tâm chú ý nhiều hơn đến trẻ trong các giai đoạn tiếp theo. Tuy vậy, khó có thể bù đắp được hoàn toàn. Sự phát triển diễn ra êm đẹp và dễ dàng hơn nhiều nếu trong thời kỳ thơ ấu chúng nhận được tất cả những gì cần thiết và có được niềm tin vững vàng về những người khác và thế giới xung quanh.

Theo Erikson, khoảng thời gian từ 17 đến 20 tuổi, ở con người diễn ra sự hình thành cấu trúc hạt nhân cơ bản nhất, đó là tính đồng nhất của nhân cách (Identity), hay nói cách khác, đó là sự hình thành

bản sắc của cá nhân. Quá trình tìm tòi bản sắc và tính đồng nhất, toàn vẹn của con người còn tiếp tục diễn ra trong suốt những giai đoạn tiếp theo. Khủng hoảng bản sắc (Identity crisis) có thể coi là một trong những khủng hoảng sâu sắc nhất trong cuộc đời.

Khác với Freud, Erikson đã đưa xã hội, lịch sử, cũng như gia đình vào trong số những yếu tố có ảnh hưởng đến sự hình thành và phát triển nhân cách con người. Tuy nhiên, lý thuyết này dựa trên những nghiên cứu về sự phát triển nhân cách con người ở các nền văn hoá phương Tây, trong đó tính đồng nhất của cá nhân rất được coi trọng. Sự khác biệt giữa văn hóa cá nhân và văn hóa cộng đồng chắc chắn sẽ tạo ra sự khác biệt trong ý nghĩa của từng giai đoạn phát triển nhân cách con người theo lý thuyết của E. Erikson.

2.3. Lý thuyết học tập trong Tâm lý học hành vi

Có thể nói, những thực nghiệm đích thực nghiên cứu sự phát triển hành vi chỉ xuất hiện cuối thế kỷ XIX ở Mỹ, khi mà Tâm lý học hành vi cổ điển chiếm ưu thế trong khoa học. Hầu hết các thực nghiệm ban đầu được tiến hành trên động vật. Các yếu tố bên ngoài môi trường được kiểm soát chặt chẽ. Việc đo đạc chính xác các yếu tố tác động và sự biến đổi hành vi cho phép các nhà khoa học đưa ra kết luận rằng, tương tự như đối với động vật, có thể chủ động hình thành bất kỳ hành vi nào ở mọi đứa trẻ nếu kiểm soát và điều khiển được các yếu tố tác động bên ngoài.

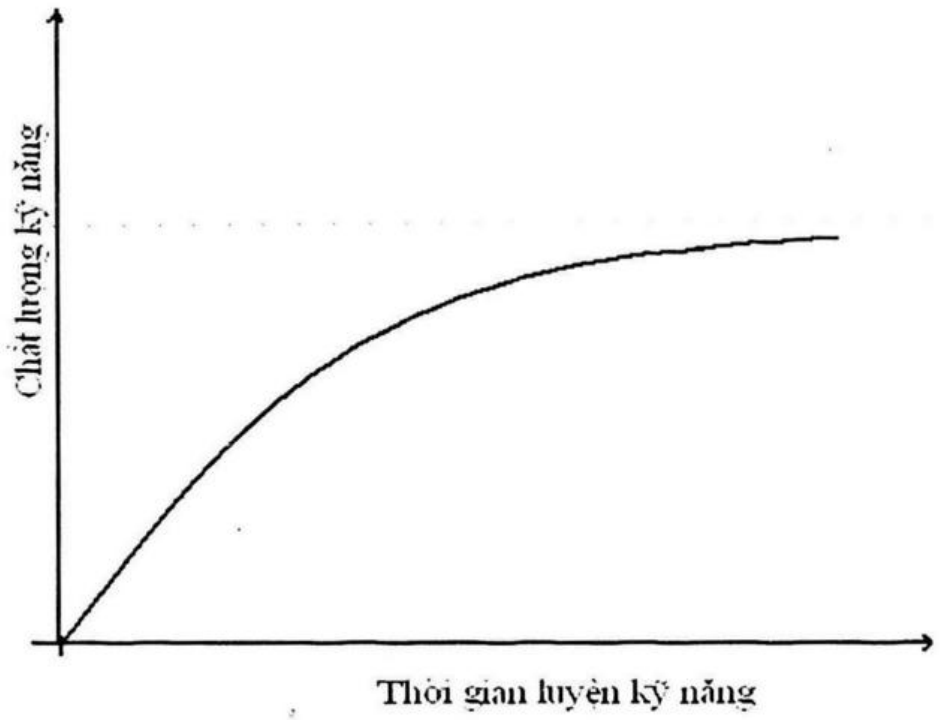
Các nhà tâm lý học hành vi coi sự phát triển là sự hình thành các hành vi của cá nhân nhờ học tập, là quá trình tăng dần số lượng và tính chất phức tạp của các hành vi học được. Với quan điểm như vậy, các nhà hành vi luôn hướng tới tìm kiếm các mô hình dạy học tối ưu nhất, nhằm hình thành những hành vi mong muốn ở động vật, sau đó là ở con người.

Nhà sinh lý học người Nga I. P. Pavlov (1849 – 1936) đã đưa ra lý thuyết *dạy học cổ điển* theo công thức S – R (kích thích – phản ứng). Người ta cho rằng dạy học kinh điển của Pavlov là cách thức phổ biến mà các sự kiện của môi trường xung quanh tác động tới sự phát

triển và hành vi của trẻ em thời thơ ấu. Dạy học cổ điển có thể tạo ra các dạng hành vi như nếp sống, thói quen,...

Năm 1911, E.L. Thorndike (1874 – 1949) đã đưa ra *quy luật hiệu quả* dựa trên các nghiên cứu hành vi của động vật bị đặt trong các tình huống dạy học "thử và sai". Theo quy luật này, nếu một hành vi tạo ra sự thoả mãn thì con vật có xu hướng lặp lại hành vi đó, còn nếu nó tạo ra sự không thoả mãn hay không thoải mái thì xuất hiện xu hướng từ chối lặp lại.

Dựa trên các công trình của Pavlov và Thorndike, các nhà tâm lý học hành vi đã bổ sung và xây dựng các *thuyết dạy học* và *thuyết học tập*, sử dụng các khái niệm như: học tập, động cơ, lực thúc đẩy, sự thúc đẩy và kìm hãm tâm lý để biểu đạt các hành vi không quan sát được. Họ đã tìm ra nhiều quy luật học tập, một trong số đó là *đường cong học tập*, được áp dụng cho nhiều kiểu hành vi của con người.



Hình 2. Mức độ hình thành kỹ năng tăng nhanh trong thời gian đầu, nhưng sau đó chậm dần lại và đi tới ổn định.
***Nguồn:* Grace J. Craig, Don Baucum, 2002**

Năm 1938, B. F Skinner (1904 – 1990) đã đưa ra thuật ngữ *dạy học tạo tác*. Thông qua những thí nghiệm trên một số loài động vật (chuột, chim bồ câu), ông nhận thấy rằng có thể điều chỉnh hành vi

bằng cách điều chỉnh các yếu tố củng cố. Củng cố tích cực (khen thưởng) sẽ làm tăng hành vi, củng cố tiêu cực (trừng phạt) sẽ làm giảm hành vi.

Các nhà lý thuyết về *học tập xã hội* và *nhận thức hành vi* bổ sung thêm vai trò của các quá trình nhận thức trong sự phát triển hành vi. Một tác giả của lý thuyết học tập xã hội là A. Bandura đã nhấn mạnh quá trình *học tập quan sát*. Ông cho rằng, hành vi không phải bao giờ cũng phát triển trực tiếp thông qua cơ chế điều kiện hóa cổ điển của Pavlov và điều kiện hóa tạo tác của Skinner. Con người có thể đạt được những hành vi mới bằng việc quan sát hành vi của những người khác và hậu quả của hành vi đó. Thông qua học tập quan sát, con người có nhận thức về những việc nên và không nên làm, từ đó có những hành động phù hợp.

Tâm lý học hành vi đã đạt được những thành tựu rực rỡ trong việc ứng dụng các lý thuyết học tập vào dạy học và huấn luyện. Riêng lý thuyết học tập xã hội của Bandura có ảnh hưởng lớn đến Tâm lý học phát triển trong những năm 1960, 1970. Tuy nhiên, lý thuyết này cũng có một số điểm hạn chế: Quá trình học tập quan sát được xem như là quá trình một chiều, không có sự tác động qua lại và trao đổi giữa người quan sát và mô hình. Ngoài ra, không phải tất cả những gì chúng ta làm, những gì chúng ta học được đều là kết quả của sự quan sát và học tập ở người khác. Nhiều khi, chúng ta suy nghĩ và hành động theo cách riêng của mình, hoặc chúng ta cũng có thể tránh lặp lại (tránh bắt chước) hành vi của người khác một cách có ý thức.

2.4. Thuyết phát sinh nhận thức của J. Piaget

Nhà tâm lý học Thụy Sĩ J. Piaget (1896 – 1980) là người đưa ra những mô tả cụ thể và được cho là đầy đủ nhất về quá trình phát triển trí tuệ trẻ em.

Piaget nhận thấy là trẻ em ở cùng lứa tuổi thường có những lối ứng xử tương tự nhau, và thường mắc các lỗi cùng loại khi giải quyết cùng một vấn đề. Ông cho rằng những lỗi mang tính phổ biến và tương tự nhau ở những trẻ cùng lứa tuổi thể hiện trình độ phát triển

trí tuệ của trẻ em lứa tuổi đó. Những trẻ em lứa tuổi lớn hơn lại thường mắc những lỗi khác khi giải quyết các vấn đề khó hơn, và hầu như không còn mắc những lỗi mà trẻ em lứa tuổi nhỏ hơn mắc phải.

Piaget cho rằng, sở dĩ như vậy vì sự phát triển nhận thức, trí tuệ của trẻ em phát triển lần lượt qua các mức độ từ thấp lên cao, tạo thành các giai đoạn phát triển được xem là phổ biến đối với mọi cá thể. Sự phát triển trí tuệ của trẻ em không thể đạt trình độ cao hơn, nếu chưa đạt mức thấp hơn trước đó. Sự khác biệt đối với mỗi cá nhân chỉ có thể là *vận tốc* mà cá nhân có thể vượt qua từng giai đoạn và *mức phát triển đạt được* ở chung cuộc.

Piaget phân chia quá trình phát triển trí tuệ trẻ em thành 4 giai đoạn (thời kỳ): giác động, tiền thao tác, thao tác cụ thể, thao tác hình thức.

Giai đoạn giác động (0 đến 2 tuổi)

Theo Piaget, lúc mới sinh, hệ thống nhận thức của trẻ chỉ giới hạn ở các phản xạ vận động. Tuy nhiên, chỉ trong vòng một vài tháng, trẻ đã dựa trên những phản xạ này để phát triển các hành vi phức tạp hơn. Trẻ bắt đầu lặp đi lặp lại các hành vi ban đầu một cách có hệ thống, biết ứng dụng hành vi của mình vào nhiều tình huống hơn và phối hợp chúng vào một chuỗi hành vi ngày càng dài. Chính sự tương tác giữa cơ thể của trẻ với các đối tượng trong hiện thực khách quan tạo nên động lực cho sự phát triển này.

Giai đoạn tiền thao tác (2 – 6,7 tuổi)

Thành tựu quan trọng nhất của thời kỳ này là việc hình thành được một thế giới biểu tượng, có chức năng đại diện cho những sự vật, hiện tượng trong thế giới khách quan, đó là những hình ảnh tinh thần, kinh nghiệm, và đặc biệt là ngôn ngữ. Từ vựng của trẻ tăng rất nhanh trong khoảng từ 2 đến 6 tuổi. Ngữ pháp được củng cố, khả năng xây dựng câu phát triển mạnh, từ câu gồm 1, 2 cụm từ đến câu có độ dài không xác định. Tuy nhiên, theo quan sát của Piaget, trẻ thời kỳ này mới chỉ có thể sử dụng các biểu tượng để nhìn thế giới với góc nhìn riêng của chúng. Khả năng tập trung chú ý của trẻ còn hạn hẹp, thường bỏ qua những thông tin quan trọng, chưa có khả năng chú ý đến nhiều khía cạnh của sự vật hiện tượng. Trẻ chưa hiểu

được khái niệm bảo toàn, nghĩa là chưa hiểu được rằng sự thay đổi hình dáng bên ngoài không làm ảnh hưởng đến bản chất bên trong.

Giai đoạn thao tác cụ thể (6,7 tuổi đến 11, 12 tuổi)

Theo Piaget, tất cả trẻ em ở giai đoạn phát triển này đều có khả năng nhìn thế giới bên ngoài từ những góc nhìn khác nhau, chứ không chỉ từ góc nhìn riêng của chúng như ở giai đoạn trước. Điều này giúp trẻ hiểu được khái niệm bảo toàn, hiểu được rằng sự biến đổi vị trí và hình dáng của vật không làm ảnh hưởng đến khối lượng của vật. Điều này cho phép trẻ giải quyết được nhiều vấn đề mà giai đoạn trước trẻ không làm được. Tuy nhiên, trẻ vẫn không thể xem xét hết tất cả các trường hợp có thể xảy ra và cũng không hiểu được các khái niệm trừu tượng.

Giai đoạn thao tác hình thức (từ 11, 12 tuổi trở đi)

Đây chính là giai đoạn cao nhất trong các giai đoạn phát triển. Theo Piaget, những trẻ ở trong giai đoạn này đã có khả năng lập luận trên phương diện lý thuyết trừu tượng, chứ không chỉ dựa trên các thao tác cụ thể. Cách nhìn mở rộng này cho phép trẻ có khả năng giải quyết nhiều kiểu vấn đề vốn là không thể đối với trẻ em ở các mức độ thấp hơn. Mặc dù Piaget nhận thấy một số kiến thức cụ thể, niềm tin hay sự thừa nhận vẫn còn tiếp tục thay đổi, ông vẫn cho rằng cách lập luận cơ bản của giai đoạn thao tác hình thức đủ mạnh để con người có thể tồn tại suốt cuộc đời.

Lý thuyết của Piaget đóng vai trò quan trọng trong tâm lý học, mặc dù nó đã được phát triển từ nửa thế kỷ trước. Một trong những lý do cho sự tồn tại vững chắc đó là những mô tả cụ thể, tầm bao quát, độ tin cậy cũng như vẻ đẹp trong những nhận định mà lý thuyết đưa ra. Chính từ những nghiên cứu của ông, nhiều ngành tâm lý học khác như tâm lý học phát triển, tâm lý học nhận thức... đã được đặt nền móng, hình thành và phát triển.

Piaget đã nhấn mạnh rằng trẻ em là những thực thể tích cực, có khả năng thích ứng, có quá trình suy nghĩ hoàn toàn khác so với người lớn. Điều này có ý nghĩa rất lớn về mặt giáo dục.

Bên cạnh những đóng góp to lớn, học thuyết của J. Piaget vẫn còn những hạn chế nhất định. Ông đã quá đề cao vai trò của những quá trình sinh vật trong sự phát triển tâm lý người. Mặt khác, học thuyết của ông mới chỉ đề cập đến một loại trí tuệ, đó là trí tuệ lôgic. Ngoài ra, công trình của ông mới quan tâm phát hiện các quy luật phát sinh, phát triển nhận thức trẻ em trong những điều kiện bình thường của xã hội nơi ông sống và làm việc.

Một số nghiên cứu cho thấy những đặc điểm trí tuệ trẻ em được mô tả trong lý thuyết của Piaget không hoàn toàn phù hợp đối với trẻ em ở các nền văn hóa khác, đặc biệt là ở những nơi con người vẫn sống chủ yếu bằng săn bắn và hái lượm (Cole M., Scribner S., 1967).

2.5. Thuyết văn hóa lịch sử của L.X. Vưgôtxki

Nhà tâm lý học vĩ đại người Nga L.X. Vưgôtxki (1896 – 1934) đã có nhiều công trình nghiên cứu về văn hóa; nghệ thuật; tâm lý; giáo dục. Cách tiếp cận *văn hóa - xã hội - lịch sử* của ông được đánh giá cao và là nền tảng lý luận cho sự ra đời của trường phái Tâm lý học hoạt động. Quan niệm của Vưgôtxki về sự phát triển nhận thức được thể hiện qua một số nhận định cơ bản sau:

Vai trò của văn hóa trong phát triển trí tuệ, nhận thức.

Vưgôtxki khẳng định rằng: nhận thức của con người bao giờ cũng mang đậm nét văn hóa xã hội, và chịu ảnh hưởng của những giá trị, niềm tin, cách sống của nền văn hóa, nơi con người đó sinh sống (ngay cả khi người đó chỉ tư duy một mình).

Vưgôtxki cho rằng, trẻ em sinh ra với chỉ một vài chức năng tâm lý sơ đẳng (chú ý, cảm giác, tri giác và trí nhớ). Những chức năng này dần dần sẽ phát triển và trở thành các chức năng tâm lý cao cấp, phức tạp. Sự phát triển này diễn ra dưới ảnh hưởng trực tiếp của văn hóa xã hội. Mỗi nền văn hóa truyền cho trẻ em cách nhớ, cách suy nghĩ, cách tư duy. Ngoài ra mỗi nền văn hóa còn có những giá trị và chuẩn mực khác nhau, nên nó còn dạy cho trẻ em cần chú ý, cần nhớ, cần suy nghĩ về cái gì.

Và vì mỗi nền văn hóa xã hội có hệ thống giá trị, chuẩn mực, các công cụ phương tiện tư duy khác nhau (đặc biệt ở những nền

văn hóa khác xa nhau như các bộ lạc vùng núi với các nước công nghiệp văn minh) nên nội dung và phương thức phát triển trí tuệ, nhận thức cũng rất khác nhau, và không thể giống nhau đối với toàn thể nhân loại.

Sự phát triển nhận thức của trẻ diễn ra phần nhiều nhờ vào sự dẫn dắt của cha mẹ, thầy cô và những người có kinh nghiệm hơn.

Vưgôtxki đồng ý với Piaget là trẻ em luôn ham hiểu biết, tích cực tìm tòi, khám phá thế giới xung quanh. Nhưng khác với Piaget, Vưgôtxki cho rằng, nhiều phát hiện quan trọng của trẻ em diễn ra nhờ sự dẫn dắt của người lớn (người có kinh nghiệm hơn), chứ không phải do trẻ tự mày mò mà có được.

Đầu tiên người lớn cùng hoạt động với trẻ, người lớn làm trước để trẻ nhìn, vừa làm vừa giải thích cách làm. Đứa trẻ nhập tâm dần chỉ dẫn của người lớn, sau đó mới tự thực hiện công việc một mình. Ví dụ: Bé Hoa 4 tuổi vừa nhận được quà sinh nhật là hộp ghép hình, bé mở ra nhưng không biết chơi cho đến khi bố bé đến, ngồi cạnh và hướng dẫn cho bé một vài điều. Người bố gợi ý nên ghép các góc trước tiên, và chỉ vào màu xanh của mảnh ở góc và đề nghị: "Chúng ta cùng tìm mảnh có màu giống thế này nữa nhé". Khi Hoa lúng túng, không biết tiếp tục thế nào, bố bé đặt 2 mảnh cạnh nhau để bé nhận ra chúng, khi Hoa làm được, bố khen ngợi, động viên bé. Khi Hoa từng bước nắm được cách chơi, bố bé đứng lên và để bé tự chơi một mình.

Như vậy, người lớn có vai trò quan trọng trong việc hướng dẫn, động viên và khích lệ trẻ thông qua việc cùng học, cùng chơi với chúng.

Vùng phát triển gần nhất

Một trong những khái niệm quan trọng do Vưgôtxki đưa ra là khái niệm vùng phát triển gần nhất. Vùng phát triển gần nhất, theo cách hiểu của ông, là khoảng cách giữa mức phát triển hiện có của đứa trẻ và mức phát triển có thể đạt được của nó nếu có sự gợi ý, giúp đỡ của người lớn.

Mức phát triển "hiện có" của trẻ thể hiện ở những gì trẻ có thể tự thực hiện, không cần giúp đỡ. Mức phát triển "có thể đạt được" của

trẻ được xác định bởi những gì trẻ có thể hiểu, hay làm được dưới sự chỉ bảo, giúp đỡ, hướng dẫn của người lớn. Theo Vưgôtxki, giáo dục cần phải hướng vào chính "vùng phát triển gần nhất" của mỗi đứa trẻ.

Khái niệm "vùng phát triển gần nhất" có ý nghĩa lý thuyết và thực tiễn quan trọng, gắn liền với những vấn đề cơ bản, nền tảng của tâm lý học trẻ em và tâm lý học sư phạm. Đó là các vấn đề về: sự hình thành và phát triển các chức năng tâm lý cấp cao; mối quan hệ giữa dạy học và các yếu tố thúc đẩy sự phát triển trẻ em, v.v.

Các chức năng tâm lý cấp cao, đầu tiên được hình thành trong hoạt động cùng với mọi người, với người lớn, và dần dần trở thành các quá trình tâm lý bên trong của chính đứa trẻ.

Dạy học chỉ tốt và đúng khi nó đi trước sự phát triển hiện có của trẻ em và tác động vào đúng vùng phát triển gần nhất của trẻ, thúc đẩy sự phát triển khả năng tiềm tàng có thể có của đứa trẻ ở thời điểm đó. Nói cách khác, dạy học phải đi trước và kéo theo sự phát triển của trẻ em.

Vưgôtxki đã phát hiện ra cơ chế phát triển tâm lý là nhập tâm hóa, biến hoạt động bên ngoài thành hoạt động tâm lý bên trong và xuất tâm hóa các phẩm chất tâm lý bên trong qua hoạt động xã hội bên ngoài. Đồng thời thuyết lịch sử – văn hóa cũng đã nêu bật bản chất xã hội – lịch sử của tâm lý người, của nền văn hóa, của ngôn ngữ trong việc hình thành, phát triển tâm lý. Các tư tưởng của L.X. Vưgôtxki mở ra hàng loạt vấn đề cần giải quyết và tạo nền tảng phương pháp luận và lý luận vững chắc cho sự phát triển sau này của tâm lý học hoạt động.

2.6. Tâm lý học hoạt động

Các tư tưởng phát triển của Vưgôtxki, dựa trên quan điểm duy vật biện chứng và duy vật lịch sử, đã được các nhà tâm lý học Xô-viết (A.R. Luria, A.N. Leonchiev, D.B. Enconhin, A.V. Zaparogiet, N.U. Zintrenko, P.Ia. Galperin, L.I. Bagiôvich,...) vận dụng và xây dựng nên trường phái Tâm lý học hoạt động vào cuối những năm 30 của thế kỷ XX.

Phát triển tư tưởng phát triển của Vưgôtxki, các nhà tâm lý học hoạt động nhận định: hoạt động thực tiễn có vai trò rất quan trọng đối với sự phát triển tâm lý con người.

Con người không phải là sản phẩm trực tiếp của các yếu tố sinh học, cũng không phải là sản phẩm thụ động của các tác động xã hội. *Con người là sản phẩm và là chủ thể tích cực của chính hoạt động của mình.*

Tuy nhiên hoạt động của con người lại chịu sự chế ước của các điều kiện hoạt động mà xã hội tạo ra, các yếu tố văn hóa – xã hội. Nhưng, các yếu tố văn hóa – xã hội thực chất cũng do con người sáng tạo ra, chứ không phải là cái tồn tại khách quan, đối lập với con người. Xã hội và sự tồn tại có tính lịch sử của xã hội là do chính con người tạo ra.

Có thể thấy quan điểm của các nhà tâm lý học hoạt động rất gắn bó với quan điểm của C. Mác "con người tạo ra hoàn cảnh tới mức nào thì hoàn cảnh cũng tạo ra con người đến mức ấy".

Theo các nhà tâm lý học hoạt động, quá trình phát triển của cá nhân là quá trình chủ thể tích cực hoạt động và giao tiếp để lĩnh hội kinh nghiệm lịch sử – xã hội để biến chúng thành những kinh nghiệm riêng của bản thân. Tâm lý của cá nhân có nguồn gốc từ bên ngoài. Sự phát triển tâm lý bắt đầu từ sự thay đổi các hành vi bên ngoài, dẫn đến sự thay đổi cấu trúc bên trong. Phát triển tâm lý có nghĩa là làm nảy sinh những cấu trúc tâm lý mới, bằng cách cải tổ lại những cấu trúc tâm lý đã có nhờ hoạt động và giao tiếp tích cực của cá nhân (Dẫn theo Petropxki A.V., 1986).

Chúng ta sẽ còn khai thác một số thành tựu quan trọng của tâm lý học hoạt động trong những nội dung tiếp theo.

2.7. Mô hình hệ thống của Bronfenbrenner

Trong các thập kỷ cuối của thế kỷ XX, các nhà nghiên cứu có xu hướng kết hợp các lý thuyết trong lĩnh vực phát triển với nhau tạo ra những mô hình với các cấp độ phân tích cao hơn. Các tác giả tập trung nhiều hơn vào các hệ thống, các nguyên tắc hoạt động và đặc điểm biến đổi của chúng trong tiến hoá. Ví dụ, cơ thể con người là một hệ thống, các thành tố của nó là: đầu và não, các cơ quan cảm

giác và các cơ quan bên trong, hệ cơ và chân tay, các bộ phận này tác động với nhau theo một số nguyên tắc thực hiện nhiều chức năng để duy trì sự sống của cơ thể; Não là một hệ thống, các thành phần trong cấu trúc não luôn tác động qua lại với nhau một cách có hệ thống để đảm bảo các quá trình tư duy, tình cảm và hành động; Nhìn một cách tổng thể hơn thì gia đình, con người và các nhóm xã hội cũng là hệ thống mà các thành tố của nó là các cá nhân.

Việc quan tâm tới các hệ sinh lý và các nhóm xã hội như là một hệ thống không phải là cái gì mới. Tuy nhiên, việc áp dụng cách tiếp cận hệ thống cho nghiên cứu sự phát triển tâm lý vẫn là tương đối mới. Ngoài ra, việc nghiên cứu mối liên hệ giữa những lý thuyết phát triển con người hoàn toàn khác nhau, thậm chí đối lập nhau là một điều rất mới. Các nhà lý thuyết hệ thống đã tập trung sự chú ý của mình tới tác động qua lại giữa một số lượng lớn các biến số và số lượng tối đa các mức độ. Theo họ, con người không chỉ là thực thể "sinh vật", "tâm lý" và "xã hội", con người trước hết là một "hệ thống" (Grace J. Craig, Don Baucum, 2002).

Mô hình hệ thống về sự phát triển tâm lý con người có nguồn gốc từ quan niệm của U. Bronfenbrenner (Bronfenbrenner, 1989).

Theo cách tiếp cận này, sự phát triển của con người là quá trình sinh động diễn ra theo hai xu hướng, đầu tiên sự phát triển được quy định bởi cơ sở di truyền, sau đó nó lại chịu sự tác động trực tiếp của môi trường xung quanh. Môi trường xung quanh trực tiếp đầu tiên là các thành viên trong gia đình. Cá nhân thường xuyên tái cấu trúc môi trường sống của mình một cách tích cực, đồng thời chịu sự tác động từ các phần tử và các mối liên hệ qua lại giữa chúng, và chịu sự ảnh hưởng của môi trường xung quanh rộng lớn. Theo Bronfenbrenner và các cộng sự, môi trường văn hoá xã hội bao gồm 4 hệ thống đan xen lẫn nhau, chúng thường được biểu thị dưới dạng các vòng tròn đồng tâm. Đặc điểm điển hình của mô hình này là mối liên hệ ngược mềm dẻo của các tiểu hệ thống trong thời gian, tạo ra hệ thống thứ 5 là hệ thời gian. Bốn hệ thống đó là:

Hệ thống vi mô, hoặc là mức độ thứ nhất của mô hình có quan hệ với cha mẹ và tác động của cá nhân trẻ với môi trường gần kề, như:

gia đình, vườn trẻ và trường học. Các tác động này được gọi là các quá trình gần gũi nhất. Ví dụ, phát triển của trẻ trong gia đình có thể được nâng đỡ bởi sự chu đáo của mẹ đối với bước đi đầu tiên của trẻ trên con đường tự lập. Hơn nữa sự thể hiện độc lập của trẻ có thể thúc đẩy người mẹ tìm các cách thức mới để duy trì hành vi đó. Trong tính liên tục của mình tiểu hệ thống là mức độ môi trường thường được các nhà tâm lý và các chuyên gia khác trong lĩnh vực phát triển nghiên cứu.

Hệ thống trung mô, hoặc mức độ thứ hai, được tạo ra bởi các mối quan hệ qua lại giữa hai (hoặc nhiều hơn) các tiểu hệ thống. Như các mối quan hệ chính thức và không chính thức giữa gia đình, nhà trường hoặc giữa gia đình, nhà trường và nhóm bạn bè. Ví dụ giao tiếp thường xuyên giữa cha mẹ và giáo viên ảnh hưởng rất tốt tới kết quả học tập của trẻ trong trường. Tương tự như vậy, sự chú ý của thầy cô tới trẻ ảnh hưởng tốt tới sự tác động qua lại với các thành viên trong gia đình của trẻ.

Hệ ngoài, hoặc là mức độ thứ ba, có quan hệ với các khía cạnh của môi trường xã hội hoặc các cấu tạo nằm ngoài kinh nghiệm trực tiếp của cá nhân, nhưng ảnh hưởng rất mạnh tới nó, như: chỗ làm việc của cha mẹ, các cơ quan bảo vệ sức khoẻ và trợ giúp xã hội ở địa phương, số lượng người thân trong gia đình trẻ, bạn bè của cha mẹ. Ví dụ, công ty của người mẹ có thể cho nghỉ một số ngày trong tuần để làm việc ở nhà. Điều này cho phép người mẹ sử dụng nhiều thời gian với trẻ hơn, và thúc đẩy trẻ phát triển một cách gián tiếp. Ngược lại, việc người mẹ có thể chăm sóc trẻ nhiều hơn sẽ làm giảm sự căng thẳng cho mẹ và nâng cao hiệu quả lao động của họ.

Hệ vĩ mô (mức ngoài cùng) không có quan hệ với một môi trường cụ thể của trẻ. Nó bao gồm giá trị cuộc sống, các chuẩn mực và truyền thống của nền văn hoá nơi trẻ sống.

Mặc dù việc can thiệp để duy trì và kích thích quá trình phát triển có thể thực hiện ở các mức độ khác nhau của mô hình, Bronfenbrenner cho rằng sự can thiệp đóng vai trò quan trọng nhất ở mức độ hệ vĩ mô. Điều này có thể xảy ra vì hệ vĩ mô có thể tác động

tới các mức độ khác. Ví dụ các chương trình của chính phủ như Head Start đã ảnh hưởng rất lớn tới sự phát triển học thức và phát triển xã hội của nhiều thế hệ trẻ em ở Mỹ.

CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 1. Anh/ chị hãy trình bày các quan điểm về động lực của sự phát triển tâm lý. Đánh giá ưu điểm và nhược điểm của chúng.

Câu 2. Hãy trình bày khái quát thuyết phân tâm của S. Freud về sự phát triển tâm lý người. Đánh giá ưu điểm và nhược điểm của chúng.

Câu 3. Trình bày khái quát 8 giai đoạn phát triển tâm lý xã hội của E. Erikson. Đánh giá ưu điểm và nhược điểm của chúng.

Câu 4. Trình bày mô hình học tập "thử và sai" của Thorndike, "dạy học tạo tác" của Skinner và "học tập xã hội" của Bandura trong Tâm lý học hành vi. Đánh giá ưu điểm và nhược điểm của chúng.

Câu 5. Trình bày khái quát thuyết phát triển nhận thức của J. Piaget về sự phát triển tâm lý người. Đánh giá ưu điểm và nhược điểm của chúng.

Câu 6. Trình bày một số luận điểm trong lý thuyết văn hóa lịch sử của L.X. Vưgôtxki về sự phát triển nhận thức trẻ em. Đánh giá ưu điểm và nhược điểm của chúng.

Câu 7. Trình bày khái quát quan điểm của Tâm lý học hoạt động về cơ chế của sự phát triển tâm lý người. Đánh giá ưu điểm và nhược điểm của chúng.

Câu 8. Phân tích vai trò của các hệ môi trường trong mô hình hệ thống của U. Bronfenbrenner đối với sự phát triển tâm lý người. Đánh giá ưu điểm và nhược điểm của chúng.

Bài 3
BẢN CHẤT CỦA SỰ PHÁT TRIỂN TÂM LÝ NGƯỜI

Vận động là thuộc tính chung của vật chất. Tuy nhiên, bất kỳ một sự vật, một hiện tượng, một hệ thống nào cũng không đơn giản chỉ vận động, mà còn luôn chuyển sang những trạng thái mới trước đây chưa từng có và không bao giờ lặp lại hoàn toàn chính xác những trạng thái đã có trong những điều kiện, hoàn cảnh đã có.

Theo quan điểm duy vật biện chứng, phát triển là khái niệm dùng để khái quát những vận động theo chiều hướng đi lên từ thấp đến cao, từ đơn giản đến phức tạp, từ kém hoàn thiện đến hoàn thiện hơn, là quá trình tự vận động không ngừng, mà đặc trưng đầu tiên của nó là sự liên tục xuất hiện và tạo thành cái mới, cái không có trong giai đoạn trước.

Sự phát triển bao gồm trong nó các quá trình nảy sinh, diễn tiến, rồi tàn lụi, tiêu vong. Sự tiêu vong của cái cũ là tiền đề, điều kiện cho sự ra đời cái mới, bắt đầu một chu trình vận động phát triển tiếp theo ở mức độ cao hơn. Nguồn gốc của sự phát triển là sự thống nhất và đấu tranh giữa các mặt đối lập, xảy ra trong lòng các sự vật hiện tượng, thúc đẩy sự phát triển tự thân. Phương thức phát triển là sự chuyển hoá những thay đổi về lượng thành những thay đổi về chất. Chiều hướng phát triển diễn ra theo hình xoáy trôn ốc theo hướng đi lên.

Xuất phát từ quan điểm duy vật biện chứng về sự phát triển như vậy, chúng ta sẽ xem xét bản chất của sự phát triển tâm lý người.

1. Sự phát triển tâm lý người

Sự phát triển tâm lý là quá trình biến đổi về chất của các quá trình, các chức năng, các cơ chế tâm lý, nhằm tạo ra những cấu trúc tâm lý mới.

Khi nói tới sự phát triển tâm lý của con người, cần lưu ý đến một số điểm như sau:

– Sự phát triển tâm lý con người có mối quan hệ tác động qua lại chặt chẽ với sự tăng trưởng thể chất và sự chín muồi các chức năng sinh học của cơ thể.

Phát triển là một quá trình thống nhất giữa mặt tinh thần và vật chất, sự thống nhất giữa cái xã hội và cái cá nhân. Chính vì vậy, sự phát triển tâm lý con người diễn ra trong mối quan hệ tác động qua lại chặt chẽ với sự tăng trưởng thể chất và sự chín muồi các chức năng sinh học của cơ thể.

Sự tăng trưởng là sự gia tăng về lượng trong quá trình hoàn thiện các hệ cơ quan hay chức năng tâm lý nào đó của con người (ví dụ, sự gia tăng về chiều cao, cân nặng, sự tăng lên về số lượng tế bào thần kinh, khả năng cảm giác của trẻ em tăng nhanh trong năm đầu). Chín muồi là khái niệm được dùng để chỉ quá trình tăng trưởng đạt đến độ chín của chức năng hay hệ thống nào đó (ví dụ, chín muồi giới tính).

Quan hệ giữa tăng trưởng, chín muồi cơ thể với sự phát triển tâm lý là quan hệ giữa lượng và chất. Tăng trưởng, chín muồi cơ thể dẫn đến việc tạo ra những cấu trúc tâm lý mới bằng cách cải tổ lại những cấu trúc đã có. Cấu trúc tâm lý mới lại tạo tiền đề cho sự tăng trưởng và chín muồi diễn ra ở mức cao hơn. Đó là mối quan hệ biện chứng, và sự phát triển tâm lý của con người cũng không nằm ngoài quy luật đó.

– Sự hình thành và phát triển tâm lý của con người là quá trình chủ thể lĩnh hội những kinh nghiệm lịch sử – xã hội loài người, biến chúng thành những kinh nghiệm riêng của bản thân thông qua hoạt động tích cực của cá nhân trong môi trường văn hóa xã hội.

Kinh nghiệm xã hội là những gì con người tạo ra để phục vụ nhu cầu tồn tại, thích ứng và phát triển của cá nhân và xã hội. Đó là ngôn ngữ, những tri thức khoa học, các công cụ lao động, các công trình kiến trúc, các tác phẩm nghệ thuật, những kinh nghiệm ứng xử giữa người với người, giữa người với thế giới tự nhiên, những chuẩn mực

đạo đức, thẩm mỹ, pháp luật, v.v. Kinh nghiệm lịch sử – xã hội loài người được hình thành thông qua sự tích lũy các kinh nghiệm xã hội theo suốt chiều dài lịch sử.

Theo L.X. Vưgôtxki, mỗi người sinh ra và lớn lên trong một môi trường văn hóa xã hội nhất định, tiếp thu những kinh nghiệm của nền văn hóa đó, biến chúng thành những kinh nghiệm riêng của bản thân theo *cơ chế chuyển vào trong (nội tâm hóa)*. Vì vậy, tâm lý con người bao giờ cũng mang đậm dấu ấn của nền văn hóa – xã hội, nơi họ sinh ra và lớn lên.

Con người lĩnh hội kinh nghiệm lịch sử – xã hội loài người thông qua các cơ chế tập nhiễm, bắt chước và học tập, trong đó học tập thông qua giáo dục có mục đích là con đường quan trọng nhất.

– Sự phát triển tâm lý của cá nhân là quá trình chủ thể hoạt động tích cực tạo ra nhân cách độc đáo của chính mình.

Như đã nêu trên, sự phát triển tâm lý con người chịu sự tác động qua lại một cách phức tạp giữa các yếu tố môi trường, sinh học và giáo dục. Bên cạnh đó, con người còn có khả năng sáng tạo và làm chủ tiến trình phát triển nhân cách của mình trong chừng mực nhất định. Nói cách khác, bên cạnh các yếu tố sinh học, môi trường và giáo dục, tính chủ thể (tính tích cực hoạt động và giao tiếp của cá nhân) nổi lên như một trong các yếu tố quyết định sự phát triển nhân cách của chính mình.

2. Đặc điểm của sự phát triển tâm lý người

– Tính không thể đảo ngược, tính có phương hướng và *tính quy luật*

Những đặc điểm này là những đặc điểm cơ bản của sự phát triển nói chung, làm cho sự phát triển khác hẳn với những dạng biến đổi khác. Tính không thể đảo ngược thể hiện ở chỗ không thể quay ngược lại quá trình phát triển đã diễn ra. Tính có phương hướng thể hiện ở chỗ các thành tố của hệ thống có mối liên hệ chặt chẽ bên trong với nhau, vận động và phát triển theo cùng một hướng. Tính quy luật thể hiện ở chỗ sự phát triển diễn ra tương tự như nhau ở

những người khác nhau theo trình tự nhất định qua các giai đoạn của cuộc đời.

Ngoài những đặc điểm chung của sự phát triển thì sự phát triển tâm lý người còn có những đặc điểm riêng. Đó là:

– Sự phát triển tâm lý diễn ra không đồng đều

Sự phát triển tâm lý của con người diễn ra không đều qua các giai đoạn từ sơ sinh đến trưởng thành. Sự phát triển diễn ra mạnh mẽ nhất ở giai đoạn tuổi thơ và thanh thiếu niên. Các chức năng tâm lý khác nhau (tri giác, trí nhớ, tư duy, ngôn ngữ, ý thức,...) cũng phát triển với tốc độ và cường độ khác nhau trong từng giai đoạn.

Quá trình phát triển tâm lý của con người cũng diễn ra không đều. Có những lúc sự phát triển diễn ra tuần tự, chậm rãi, liên tục. Có những lúc sự phát triển diễn ra rất nhanh, làm nên bước chuyển tiếp khá rõ rệt từ giai đoạn này sang giai đoạn khác, tạo thành các giai đoạn tách biệt, khác nhau về chất. Ví dụ, bước chuyển từ giai đoạn tiền thao tác sang giai đoạn thao tác cụ thể ở trẻ em 6 tuổi. Điều này khiến cho sự phát triển tâm lý con người diễn ra liên tục và có giai đoạn.

– Sự phát triển tâm lý diễn ra một cách tích cực

Từ những năm đầu của cuộc đời con người, đứa trẻ đã tích cực khám phá thế giới xung quanh. Sự tò mò, mong muốn khám phá, mong muốn tiếp thu kiến thức để hiểu biết, rồi mong muốn làm được điều gì đó là thành tố trung tâm của phát triển.

Con người tích cực tham gia vào quá trình phát triển của chính mình, tích cực tác động qua lại với các sự vật và với những người khác, luôn mong muốn làm ra cái gì đó, luôn tìm cách hiểu mọi người và bản thân.

Theo các nhà tâm lý học hoạt động, con người luôn tích cực hoạt động và giao tiếp với mọi người trong xã hội để tạo ra sản phẩm cả về phía xã hội, cả về phía bản thân.

Tuy nhiên, tính tích cực của con người được hình thành và phát triển trong quá trình tương tác xã hội. Tính tích cực có thể tăng lên

hay giảm đi, phụ thuộc khá nhiều vào việc nó được khuyến khích hay củng cố như thế nào. Một đứa trẻ tích cực khám phá thế giới xung quanh, nếu thường xuyên bị người lớn ngăn chặn, bắt ngồi yên, hay thường xuyên bị phạt vì "nghịch quá", dần dần có thể mất hứng thú với hoạt động này.

– Sự phát triển tâm lý có tính mềm dẻo và có khả năng bù trừ

Sự phát triển tâm lý có tính mềm dẻo, nhờ đó có thể "uốn nắn", định hướng sự phát triển. Tính mềm dẻo của sự phát triển tâm lý là cơ sở cho việc điều chỉnh, thay đổi, thậm chí làm mất đi những hành vi không mong muốn dưới sự tác động có mục đích của giáo dục. Tính mềm dẻo có thể làm cho con người thay đổi theo chiều hướng tích cực, nhưng cũng có thể làm cho họ thay đổi theo chiều hướng tiêu cực dưới tác động của nhiều yếu tố khách quan và chủ quan. Chính vì vậy, nhà nước cần luôn chú ý đến vấn đề định hướng giáo dục và tự giáo dục cho mọi người sống trong xã hội.

Khả năng bù trừ là một trong những khả năng quan trọng nhất của hoạt động thần kinh cấp cao, và là cơ sở cho khả năng bù trừ tâm lý. Nếu một vùng nào đó trên vỏ não đang hoạt động với một chức năng nhất định bị tổn thương thì các vùng khác có khả năng hoạt động thay thế ở mức độ nhất định và chức năng bị mất có thể được khôi phục phần nào. Nhờ đó mà một người, ví dụ, bị mù vẫn có thể nhận thức thế giới xung quanh thông qua sự tăng cường hoạt động của các cơ quan phân tích thính giác, xúc giác, vận động và nhờ vào sự giúp đỡ của gia đình, xã hội để phát triển nhân cách của mình.

Ngoài ra, mỗi cá nhân có thể bù đắp cho những yếu kém, thiếu hụt của mình bằng sự nỗ lực, kiên trì rèn luyện.

Tính mềm dẻo và bù trừ trong quá trình phát triển là cơ sở để khẳng định rằng, mỗi cá nhân có thể rèn luyện để hình thành những năng lực, hành vi mong muốn (Dẫn theo Averin V.A., 2003).

3. Cơ chế của sự phát triển tâm lý người

Sự phát triển tâm lý con người diễn ra thông qua cơ chế lĩnh hội

Lĩnh hội là quá trình tiếp thu những kinh nghiệm lịch sử – xã hội loài người, biến chúng thành những kinh nghiệm riêng của bản

thân, tạo ra nhân cách của chính mình. Từ lúc sinh ra đến khi mất đi, con người không ngừng tiếp thu, lĩnh hội và phát triển nhân cách của mình.

Có thể nói đến ba cơ chế lĩnh hội chủ yếu của con người, đó là tập nhiễm, bắt chước và học tập.

Tập nhiễm: Là sự tiếp nhận và ảnh hưởng tự phát trong quá trình tương tác giữa các cá nhân trong nhóm xã hội, dẫn đến hình thành hoặc thay đổi nhận thức, thái độ, hành vi của họ.

Đặc trưng nổi bật của tập nhiễm là sự tiếp nhận và ảnh hưởng diễn ra một cách tự nhiên, không chủ định. Cơ chế này tuy đơn giản, nhưng có ảnh hưởng rất lớn đến nhận thức, thái độ, hành vi của con người, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ. Nhiều đứa trẻ nhanh chóng tập nhiễm những thói quen tốt cũng như những thói hư, tật xấu của những người xung quanh mà không cần ai dạy.

Bắt chước: Là sự lặp lại những hành vi, cử chỉ (ngôn ngữ và phi ngôn ngữ) của người khác mà cá nhân tri giác được.

Bắt chước có thể dựa trên hình ảnh quan sát tức thời, hay những hình ảnh, biểu tượng đã được lưu giữ lại trong trí nhớ của cá nhân. Bắt chước có thể diễn ra một cách không chủ định hoặc có chủ định.

Trẻ nhỏ thường hay bắt chước những hành vi quan sát được nhưng không hiểu ý nghĩa của những hành vi đó. Ví dụ, trẻ bắt chước anh trai nói bậy mà không hiểu nghĩa của câu nói; trẻ bắt chước mẹ quét nhà mà chưa hiểu ý nghĩa của việc quét nhà.

Học tập: Là sự hình thành những tri thức, thái độ, kỹ năng, kỹ xảo mới ở cá nhân một cách có mục đích, có phương pháp nhằm đáp ứng nhu cầu phát triển của cá nhân và xã hội.

Con người lĩnh hội những tri thức khoa học, những kinh nghiệm lịch sử – xã hội loài người chủ yếu thông qua hoạt động học tập. Học tập là hoạt động đặc thù của con người, mang mục tiêu và phương thức xã hội.

Các cơ chế lĩnh hội nêu trên không tồn tại độc lập mà đan xen và hỗ trợ nhau trong suốt quá trình phát triển của cá nhân.

4. Các giai đoạn phát triển tâm lý cá nhân

Tiêu chuẩn để xác định các giai đoạn phát triển hay độ tuổi cụ thể là những cấu trúc tâm lý mới đặc trưng cho bản chất mỗi lứa tuổi. Những cấu trúc này được xem như một dạng cấu tạo mới của nhân cách và hoạt động của con người, xuất hiện lần đầu tiên ở một độ tuổi nhất định, quy định ý thức và quan hệ của con người với môi trường.

4.1. Vưgôtxki về các giai đoạn phát triển tâm lý

Vưgôtxki đồng ý với quan điểm duy vật biện chứng, cho rằng các giai đoạn phát triển được xác định bởi những cấu trúc tâm lý mới mà ở giai đoạn lứa tuổi trước đó chưa có hoặc mới có ở dạng tiền đề ban đầu.

Nguồn gốc của sự phát triển là môi trường xã hội. Tuy nhiên, ảnh hưởng của cùng môi trường xã hội lên trẻ em sẽ khác nhau ở mỗi giai đoạn lứa tuổi khác nhau. Nói cách khác, môi trường sẽ trở nên hoàn toàn khác, khi đứa trẻ bước từ giai đoạn lứa tuổi này sang giai đoạn lứa tuổi khác.

Khái niệm "môi trường xã hội của sự phát triển" do Vưgôtxki đưa ra dùng để chỉ mối quan hệ đặc trưng giữa đứa trẻ và môi trường xã hội trong giai đoạn phát triển nhất định. Vưgôtxki đã đưa ra hai đơn vị phân tích "môi trường xã hội của sự phát triển", đó là *hoạt động* và *sự trải nghiệm* của cá nhân.

Hoạt động tích cực của trẻ có thể dễ dàng quan sát, nhưng sự trải nghiệm, cảm nhận của trẻ là thế giới riêng của trẻ. Cùng một tình huống trong gia đình được những đứa trẻ khác nhau (kể cả khi đó là 2 đứa trẻ sinh đôi cùng trứng) cảm nhận khác nhau. Ví dụ, sự xung đột, cãi cọ giữa bố mẹ có thể chỉ ảnh hưởng không đáng kể lên đứa trẻ này, nhưng lại làm chấn động đứa trẻ khác. Cùng một đứa trẻ, khi phát triển lên các giai đoạn lứa tuổi sau sẽ cảm nhận về cùng người mẹ theo các cách khác nhau.

"Môi trường xã hội của sự phát triển" thay đổi ở đầu mỗi giai đoạn lứa tuổi. Đến cuối mỗi giai đoạn sẽ hình thành những cấu trúc

tâm lý mới, trong đó có một cấu trúc trọng tâm, có ý nghĩa lớn nhất đối với sự phát triển của giai đoạn sau đó.

Xem xét diễn biến các bước chuyển từ giai đoạn lứa tuổi này sang giai đoạn lứa tuổi khác, các tác giả thấy rằng: sự biến chuyển trong tâm lý trẻ em diễn ra lúc nhanh, lúc chậm, lúc từ từ, lúc đột ngột. Tương ứng với những biến đổi đó, có thể chia ra các giai đoạn phát triển ổn định và khủng hoảng.

Các giai đoạn phát triển ổn định đặc trưng bởi quá trình phát triển từ từ diễn ra trong khoảng thời gian dài, và thường là khó nhận ra đối với mọi người xung quanh. Nhưng những thay đổi đó tích lũy dần và đến cuối thì tạo một sự biến chuyển nhảy vọt, tạo thành cấu trúc mới. Chỉ khi so sánh điểm bắt đầu và điểm kết thúc giai đoạn phát triển ổn định, mới có thể thấy quãng đường dài mà đứa trẻ đã trải qua trong sự phát triển của mình.

Các giai đoạn phát triển khủng hoảng (đột ngột) xen lẫn những giai đoạn phát triển ổn định làm thành quy luật phát triển của trẻ em. Những giai đoạn khủng hoảng thường kéo dài không lâu, khoảng một vài tháng. Trong những hoàn cảnh không thuận lợi, chúng có thể kéo dài hơn. Đó là những giai đoạn phát triển ngắn nhưng mạnh. Đứa trẻ có thể đột ngột thay đổi trên nhiều phương diện. Những người thân xung quanh, điều kiện sống, giáo dục... có thể ảnh hưởng đến biểu hiện (làm tăng lên, hay giảm đi) và sự kéo dài của khủng hoảng.

Khủng hoảng thường bắt đầu và mất đi không rõ ràng. Đối với mọi người xung quanh thì đó là những thay đổi trong hành vi của trẻ, trẻ trở nên "khó bảo". Người lớn cảm thấy không thể điều khiển được trẻ, các phương thức dạy bảo, giáo dục trước đây trở nên không hiệu quả. Những biểu hiện hờn dỗi, tức giận, những cảm xúc mạnh, những xung đột, cãi vã với những người xung quanh, đặc biệt là với người lớn là những biểu hiện điển hình của giai đoạn khủng hoảng.

Một trong những nguyên nhân cơ bản dẫn đến khủng hoảng là do đứa trẻ đã phát triển đến trình độ mới, nhưng cha mẹ và những người lớn khác vẫn chưa thay đổi cách ứng xử và những yêu cầu đối

với trẻ. Vưgôtxki nhận định: trong thời điểm bước ngoặt của sự phát triển, người ta thấy có biểu hiện trẻ trở nên khó giáo dục bởi vì sự thay đổi của hệ thống giáo dục không bắt kịp sự thay đổi nhanh chóng về nhân cách của chúng (Vưgôtxki, 1991).

Ngoài ra, sự thay đổi các dạng hoạt động và việc chưa thích ứng được với những dạng hoạt động mới cũng là một nguyên nhân dẫn đến khủng hoảng.

Ở những đứa trẻ khác nhau, những giai đoạn khủng hoảng diễn ra khác nhau. Có trẻ thì phải chật vật lắm mới "sống nổi" qua các giai đoạn khủng hoảng, có trẻ thì trải qua các giai đoạn khủng hoảng một cách khá bình yên. Nếu người lớn kịp thời nhận ra và thay đổi cách ứng xử của mình cho phù hợp với trình độ phát triển mới của trẻ thì sẽ giảm bớt sự xung đột, tạo điều kiện cho khủng hoảng qua mau.

Trong thời gian khủng hoảng, sự phát triển dường như mang tính tiêu cực, những cấu trúc được tạo thành ở giai đoạn phát triển trước dường như bị phá vỡ, bị mất đi. "Ngày hôm qua" trẻ còn vui vẻ, tích cực hoạt động, hứng thú tuân theo những chuẩn mực chung. "Hôm nay" đứa trẻ dường như không cần biết, thậm chí phủ nhận cả những cái mới hôm qua còn cho là đúng. Nhưng thực chất, cùng với sự phá vỡ cái cũ, đang xuất hiện cái mới hơn. Những cấu trúc mới, xuất hiện ở giai đoạn khủng hoảng ngắn ngủi thường không bền vững, và sẽ chuyển hóa dần vào những cấu trúc mới bền vững hơn, hình thành trong giai đoạn phát triển ổn định. Nói cách khác, cấu trúc mới trong giai đoạn phát triển ổn định được hình thành và phát triển ổn định dần, còn các cấu trúc mới ở các giai đoạn khủng hoảng mang tính quá độ. Điều đó có nghĩa là sau giai đoạn khủng hoảng, những cấu trúc tâm lý xuất hiện trong giai đoạn khủng hoảng không còn giữ nguyên dạng và cũng không tồn tại trong các cấu trúc liên kết của cá nhân sau này. Chúng tiêu vong dần khi được các cấu trúc mới của lứa tuổi ổn định tiếp theo hấp thụ đưa vào thành phần của nó như một tầng bậc lệ thuộc chứ không tồn tại độc lập, hoà tan và chuyển hoá trong đó.

Theo Vưgôtxki, các giai đoạn khủng hoảng xen lẫn những giai đoạn phát triển ổn định tạo nên các giai đoạn phát triển tâm lý cá

nhân. Nói cách khác, tính liên tục của các lứa tuổi được xác định bởi sự luân phiên giữa các quá trình ổn định và khủng hoảng.

4.2. Phân chia giai đoạn phát triển tâm lý cá nhân

Tâm lý học hoạt động cho rằng, mỗi giai đoạn phát triển có một hay một vài hoạt động chủ đạo. Hoạt động chủ đạo ở một giai đoạn phát triển là hoạt động có đối tượng mới, nhờ đó tạo ra những cấu trúc tâm lý mới (trước đó chưa có) và hình thành nên những nét tâm lý đặc trưng của con người trong giai đoạn đó. Hoạt động chủ đạo trong một giai đoạn phát triển có khả năng chi phối các hoạt động khác và tổ chức lại toàn bộ đời sống tâm lý của con người trong giai đoạn đó. Hoạt động này cũng tạo tiền đề vững chắc cho sự phát triển tâm lý ở giai đoạn phát triển tiếp theo.

Tiêu chuẩn để xác định thời kỳ (hay giai đoạn) phát triển cụ thể của con người là những cấu trúc tâm lý mới đặc trưng cho bản chất mỗi lứa tuổi. Những cấu trúc tâm lý mới này được xem như một dạng cấu tạo mới của nhân cách được hình thành dưới tác động của hoạt động chủ đạo có đối tượng mới, xuất hiện lần đầu tiên ở một độ tuổi nhất định, quy định ý thức và quan hệ của con người với môi trường.

Phần lớn các tác giả đưa ra các mốc phân chia giai đoạn phát triển trong lý thuyết của mình đều dựa vào mốc hình thành các cấu trúc tâm lý mới. Tuy nhiên, mỗi tác giả lại quan tâm đến những mặt khác nhau trong đời sống tâm lý của con người và các cấu trúc tâm lý tương ứng. Freud quan tâm đến các cấu trúc tâm lý tính dục mới, Erikson quan tâm đến những cấu trúc tâm lý mới hướng tới sự hình thành bản sắc cá nhân, Piaget quan tâm đến các cấu trúc trí tuệ mới, các nhà tâm lý học hoạt động quan tâm đến hoạt động chủ đạo mới (hoạt động với đồ vật và hoạt động giao tiếp của cá nhân). Chính vì vậy, mốc của các giai đoạn phát triển có sự khác nhau trong các lý thuyết khác nhau.

Cho đến nay, quan điểm về ranh giới các giai đoạn phát triển tâm lý cá nhân vẫn không có sự thống nhất. Ngoài việc mỗi tác giả phân chia giai đoạn phát triển theo những tiêu chí riêng, thì trong

mỗi nền văn hóa – xã hội khác nhau lại có những chuẩn mực riêng về tuổi đứa trẻ chuẩn bị đến trường, tuổi bắt đầu cuộc sống tự lập, tuổi kết hôn, tuổi về hưu, v.v...

Trong phạm vi giáo trình này, chúng tôi không đi sâu phân tích cơ sở tâm lý của việc phân chia giai đoạn, mà chỉ giới thiệu một số cách phân chia giai đoạn phát triển tâm lý cá nhân của một số tác giả tiêu biểu.

Phân chia giai đoạn phát triển tính dục theo S. Freud (1856 – 1939)

0 – 1.5 tuổi	Giai đoạn môi miệng (Oral stage)
1.5 – 3 tuổi	Giai đoạn hậu môn (Anal stage)
3 – 5 tuổi	Giai đoạn dương vật (Phallic stage)
5 – 12 tuổi	Giai đoạn tiềm ẩn (Latent stage)
Sau 12 tuổi	Giai đoạn dậy thì (Genital stage)

Phân chia giai đoạn phát triển theo E. Erikson (1902 – 1994)

0 – 1 tuổi	Tin tưởng >< (ngược lại) không tin tưởng
1– 3 tuổi	Tự lập >< xấu hổ, nghi ngờ
3– 6 tuổi	Chủ động >< cảm thấy có lỗi
6 – 12 tuổi	Yêu thích lao động >< cảm xúc thiếu hụt
12 – 18, 19 tuổi	Đồng nhất (Identity) >< Lẫn lộn vai trò
19,20 – 35,40 tuổi	Gần gũi, thân tình >< Cô đơn, cô lập
35, 40 – 60, 65 tuổi	Tạo giá trị >< Trì trệ
60, 65 tuổi trở đi	Sự thống nhất bản ngã >< Nỗi thất vọng

Phân chia giai đoạn phát triển trí tuệ theo J. Piaget (1896 – 1980)

0 – 2 tuổi	Giai đoạn giác động
2 – 6,7 tuổi	Giai đoạn tiền thao tác
6,7 – 11, 12 tuổi	Giai đoạn thao tác cụ thể
11, 12 tuổi trở đi	Giai đoạn thao tác hình thức

Phân chia giai đoạn phát triển theo Vưgôtxki (1896 – 1934)

	Khủng hoảng mới sinh
2 tháng – 1 tuổi	Giai đoạn tuổi sơ sinh
	Khủng hoảng 1 tuổi
1 – 3 tuổi	Giai đoạn đầu tuổi thơ
	Khủng hoảng 3 tuổi
3 – 7 tuổi	Tuổi trước khi đến trường
	Khủng hoảng 7 tuổi
7 – 13 tuổi	Tuổi học sinh phổ thông
	Khủng hoảng 13 tuổi
13 – 17 tuổi	Bắt đầu lớn, dậy thì
	Khủng hoảng 17 tuổi

Phân chia giai đoạn phát triển theo Bromley (1974)

0 – 11 tuổi	Trẻ em
12 – 16 tuổi	Vị thành niên
17 – 20 tuổi	Chuyển tiếp lên người lớn
21 – 25 tuổi	Chuyển tiếp, đầu tuổi trưởng thành
26 – 40 tuổi	Giữa tuổi trưởng thành
41 – 60 tuổi	Cuối tuổi trưởng thành
61 – 65 tuổi	Chuẩn bị về hưu
66 – 70 tuổi	Nghỉ hưu
71 +	Tuổi già
	Giai đoạn cuối

Phân chia giai đoạn phát triển người trưởng thành theo Levinson (1974)

16 – 20 tuổi	Rời nhà bố mẹ
21 – 29 tuổi	Bước vào thế giới rộng lớn, tìm kiếm gia đình, sự nghiệp
30 – 34 tuổi	Ổn định cuộc sống
35 – 39 tuổi	Trở thành người độc lập
40 – 42 tuổi	Chuyển giao giữa cuộc đời (khủng hoảng giữa đời)
43 – 50 tuổi	Ổn định lại cuộc sống

Phân chia giai đoạn phát triển người trưởng thành theo Gould (1972)

16 – 18 tuổi	Mâu thuẫn
19 – 22 tuổi	Rời nhà bố mẹ
23 – 28 tuổi	Thiết lập gia đình, sự nghiệp
29 – 32 tuổi	Chuyển giao tuổi 30
33 – 40 tuổi	Người trưởng thành
41 – 43 tuổi	Chuyển giao giữa cuộc đời
44 – 50 tuổi	Tuổi trung niên
51 – 60 tuổi	Cuộc sống tiếp tục tiếp diễn

Phân chia giai đoạn phát triển theo Havighurst (1972) và Neugarten (1974)

0 – 6 tuổi	Giai đoạn đầu thời kỳ trẻ em
7 – 12 tuổi	Giai đoạn giữa thời kỳ trẻ em
13 – 18 tuổi	Tuổi vị thành niên
19 – 35 tuổi	Đầu tuổi trưởng thành
36 – 60 tuổi	Giữa tuổi trưởng thành
61 +	Cuối tuổi trưởng thành
65 – 75 tuổi	Đầu tuổi già
75 +	Cuối tuổi già

Ở Việt Nam, nếu dựa vào pháp luật thì những người dưới 16 tuổi được coi là trẻ em, 18 tuổi được coi là trưởng thành và có quyền bầu cử, 21 tuổi có quyền ứng cử vào các chức danh của các cơ quan nhà nước.

Tuy nhiên, xét từ góc độ tâm lý học, chúng tôi đồng ý với một số tác giả cho rằng trẻ em là giai đoạn trước tuổi dậy thì.

Vào khoảng 12 – 15 tuổi, sự phát triển nhận thức đạt đến trình độ mới cộng với sự chín muồi tính dục ở trẻ báo hiệu bắt đầu một giai đoạn mới, không còn trẻ con mà cũng chưa là người lớn. Những đặc điểm đặc trưng của giai đoạn này còn kéo dài đến gần cuối tuổi phổ thông (17 – 18 tuổi). Chúng tôi gọi tên của giai đoạn này là tuổi thiếu niên.

Đến năm cuối của bậc học phổ thông (18 tuổi), các chàng trai cô gái bắt đầu trăn trở suy nghĩ để quyết định lựa chọn hướng đi tiếp theo cho cuộc đời mình. Và dù chọn hướng nào đi nữa (học đại học, học nghề, hay đi làm) thì khoảng 5 năm tiếp theo cũng là những năm đầy hoài bão, nỗ lực, khám phá bản thân trong lĩnh vực nghề nghiệp tương lai cũng như trong các mối quan hệ thân tình. Chúng tôi gọi đây là giai đoạn tuổi thanh niên.

Như vậy, dựa trên cách phân giai đoạn phát triển tâm lý cá nhân của nhiều tác giả, dựa trên thực tiễn các mốc tuổi đi học, trưởng thành, về hưu của người Việt Nam và sự thay đổi các đặc điểm hoạt động ở từng giai đoạn, chúng tôi xin đưa ra cách phân chia và gọi tên các giai đoạn phát triển tâm lý cá nhân như sau:

TRẺ EM	0 – 1 tuổi: Tuổi hài nhi 1 – 3 tuổi: Tuổi nhà trẻ 3 – 6 tuổi: Tuổi mẫu giáo 6 – 11 tuổi: Tuổi nhi đồng
THANH THIẾU NIÊN	12 – 17 tuổi: Tuổi thiếu niên 18 – 24 tuổi: Tuổi thanh niên
TRƯỞNG THÀNH, TRUNG NIÊN, NGƯỜI CAO TUỔI	25 – 40 tuổi: Tuổi trưởng thành 40 – 60 tuổi: Tuổi trung niên > 60 tuổi: Người cao tuổi

Sự phát triển bắt đầu từ khi thụ thai và kéo dài trong suốt cả cuộc đời, nhưng những thay đổi rõ ràng và nhanh chóng nhất diễn ra ở lứa tuổi trẻ em và thanh thiếu niên. Chính vì vậy, các giai đoạn phát triển ở trẻ em được chia nhỏ hơn các giai đoạn phát triển ở tuổi trưởng thành. Bên cạnh đó, các mốc lứa tuổi của mỗi giai đoạn còn rất khác nhau đối với các cá nhân khác nhau và cũng khác nhau trong các nền văn hoá khác nhau. Vì vậy, mọi cách phân chia giai đoạn chỉ là tương đối.

CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Anh/ chị hãy phân tích khái niệm sự phát triển tâm lý người.
2. Những đặc điểm cơ bản của sự phát triển tâm lý người.
3. Cơ chế của sự phát triển tâm lý người.
4. Trình bày quan điểm của Vưgôtxki về các giai đoạn phát triển tâm lý. Cơ sở tâm lý học của việc phân chia các giai đoạn phát triển tâm lý cá nhân.
5. Quan điểm của anh/ chị về sự phân chia các giai đoạn phát triển tâm lý của con người sống trong xã hội Việt Nam.

Chương 2

TRẺ EM

Bài 4
GIAI ĐOẠN BÀO THAI VÀ SỰ RA ĐỜI CỦA TRẺ

Nếu sự thụ thai diễn ra tốt đẹp thì người mẹ tương lai có thể biết được điều đó chỉ sau một tuần lễ. Đối với những người mong muốn có con thì đó có thể là thời điểm thật tuyệt vời: "Chúng tôi sẽ có em bé!". Còn đối với những ai không mong đợi điều đó thì việc có thai có thể làm cho họ có cảm giác xúc động, vui, buồn, lo lắng đan xen nhau, thậm chí có thể là lo sợ và không chấp nhận.

Đối với các đôi nam nữ trẻ tuổi chung sống nhưng chưa sẵn sàng có con thì việc có thai thường xảy ra bất ngờ và gây cho họ rất nhiều khó khăn về vật chất, tinh thần, kế hoạch tương lai. Song, ngay cả khi đôi nam nữ sẵn sàng chờ đợi sự thụ thai thì quá trình mang thai và sinh đẻ vẫn gây cho họ những phức hợp cảm xúc đặc biệt và những khó khăn nhất định mà họ phải vượt qua, nhất là nếu họ đang chờ đợi đứa con đầu lòng.

Trong những tuần lễ đầu mang thai các bà mẹ tương lai có cảm giác mệt mỏi, dễ xúc động. Khi thai nghén, người phụ nữ thường cảm thấy buồn nôn, cảm giác nặng nề và nhức buốt ở ngực. Những tháng tiếp theo, họ thường cảm thấy khỏe mạnh và lạc quan vui sướng hơn. Đến những tháng cuối cùng mang thai người phụ nữ thường thấy buồn chán vì hay mệt mỏi và bề ngoài nặng nề, kèm theo đó là những cảm xúc vui buồn lo lắng lẫn lộn. Còn những người cha tương lai thường cảm thấy có trách nhiệm hơn khi trẻ sắp ra đời.

Họ mua sắm đồ dùng, chuẩn bị giường chiếu, dọn dẹp phòng để đón đứa con. Đôi khi, họ hơi chạnh lòng vì dù họ có làm nhiều việc đến đâu đi nữa thì cũng chỉ là người đứng ngoài quan sát một sự kiện quan trọng, không thể sánh được với việc người vợ sẽ cho ra đời một sinh linh mới. Nhìn chung, những ông bố cũng lo lắng về đứa con tương lai không kém gì so với các bà mẹ.

1. Sự phát triển trong bào thai

Sự phát triển của con người bắt đầu từ khi thụ thai. Tế bào trứng thụ thai – một tế bào duy nhất bé tới mức mắt thường không nhìn thấy được – mang trong mình toàn bộ thông tin di truyền cần thiết để tạo ra một cơ thể mới. Tuy nhiên, con đường mà tế bào đó phải trải qua trong suốt 9 tháng tiếp theo không dễ dàng, đôi khi còn nguy hiểm. Người ta tính rằng từ 50 đến 70% tế bào trứng đã thụ thai bị chết trong vòng 2 tuần lễ đầu tiên sau khi thụ thai, còn gần 25% số tế bào đã thất thoát vào thời gian sau khi người phụ nữ biết là đã có thai. Tuy vậy, vẫn còn nhiều tế bào trong số đó sống được đến khi những đứa trẻ khoẻ mạnh ra đời.

1.1. Các giai đoạn phát triển trong bào thai

Thông thường, quá trình mang thai kéo dài khoảng 38 tuần (266 ngày) kể từ khi thụ thai và chu kỳ 9 tháng mang thai của người mẹ có thể chia ra làm 3 giai đoạn, mỗi giai đoạn có ba tháng.

Tuy nhiên, nếu xem xét các sự kiện quan trọng diễn ra trong quá trình phát triển của bào thai thì người ta có cách *phân chia giai đoạn* khác, không theo thời gian, mà theo các mốc phát triển của bào thai. Cụ thể như sau:

Giai đoạn 1: Thụ thai và thời kỳ ghép mô

Tất cả phụ nữ sinh ra đã có các tế bào trứng. Các tế bào trứng thông thường chín theo từng trứng một qua một khoảng thời gian nhất định trong suốt độ tuổi sinh sản của người phụ nữ (thời gian mà người phụ nữ có khả năng sinh đẻ). Khoảng vào ngày thứ 10 sau khi bắt đầu chu kỳ kinh nguyệt ở phần lớn phụ nữ, tế bào trứng đã phát

triển do tác động của các hoóc-môn, vào cuối ngày thứ 13 hay 14 noãn bao quanh trứng phát triển, còn tế bào trứng bắt đầu chuyển dịch theo một trong hai *ống dẫn trứng (ống Falốp)*. Hiện tượng tế bào trứng thoát khỏi buồng trứng gọi là *rụng trứng*.

Đối với phần lớn phụ nữ, thời điểm rụng trứng diễn ra vào ngày thứ 14 sau khi kinh nguyệt bắt đầu. Thời gian sống của tế bào trứng đã chín từ 3 đến 5 ngày.

Tinh trùng ở người đàn ông trưởng thành bình thường được sản xuất ra hàng ngày. Khi giao hợp, các tế bào tinh trùng đi vào âm đạo của phụ nữ và có thể sống được 2 – 3 ngày. Điều đó có nghĩa là có khoảng một tuần lễ xung quanh thời điểm trứng rụng có thể diễn ra sự thụ thai. Nếu tế bào trứng không được thụ thai thì nó sẽ di chuyển xuống phía dưới theo ống dẫn trứng hướng về phía dạ con và bị phân huỷ ở đó.

Đường đi của các tinh trùng tới tế bào trứng trong ống dẫn trứng khá là gian truân. Tinh trùng phải len lỏi theo một cái ống rất nhỏ có độ dài khoảng 30cm có chứa dung dịch axít. Vượt qua được dung dịch này và nhiều trở ngại khác, cuối cùng nó cũng đến được nơi cần đến vào thời gian thích hợp. Chỉ có một tinh trùng xâm nhập được vào tế bào trứng qua cái màng bọc ngoài trứng, và nó quyết định giới tính và các đặc điểm di truyền của đứa trẻ. Từ thời gian đó quá trình thụ thai bắt đầu. Trong suốt 24 – 48 giờ đồng hồ tiếp theo, gien di truyền của hai cá thể kết hợp lại với nhau và tạo ra một thực thể sống mới.

Tế bào trứng đã thụ thai trong vài ngày sẽ chuyển xuống phía dưới theo đường ống dẫn trứng hướng về phía tử cung đồng thời bắt đầu phân tách. Quá trình tách ra này kéo dài khoảng một tuần lễ cho tới khi mầm hình thành. Đến lúc này mầm đã di chuyển đến cổ tử cung và sẽ ghép vào thành dạ con (ghép mô) trong một vài ngày sau đó.

Thông thường thì việc ghép mô được kết thúc khoảng 2 tuần sau khi thụ thai. Đây là thời gian các tế bào được phân tách và tổ chức cực kỳ nhanh chóng, bắt đầu quá trình *phân loại* các tế bào, tức là các tế bào được tách thành các nhóm cho phù hợp với các chức năng sau này. Quá trình tách các tế bào diễn ra rất nhanh, cho tới cuối ngày

thứ sáu đã hình thành hơn 100 tế bào, chứa đựng cùng một tập hợp di truyền AND như nhau.

Có tới trên 50% tế bào trứng đã được thụ thai nhưng không thể ghép mô. Một số tế bào trứng không phát triển được thành mầm hoàn chỉnh, số khác không sống được trong môi trường dạ con không thuận lợi. Sự ghép mô không thành có thể mang lại kỳ kinh nguyệt chậm hơn thường lệ kèm theo nhiều bài tiết, vì vậy người phụ nữ có thể không biết được rằng họ đã thụ thai.

Hiện tượng sinh đôi: Đôi khi trong lần phân tách đầu tiên có hai tế bào hoàn toàn tương đồng được hình thành, sau đó chúng tách ra và phát triển thành hai cơ thể. Trong trường hợp này xuất hiện cặp song sinh cùng trứng. Cũng có trường hợp từ buồng trứng thoát ra hai tế bào trứng, mỗi tế bào đó sau khi kết hợp với tinh trùng tạo thành các cặp sinh đôi (sinh ba) khác trứng, có các đặc điểm di truyền khác nhau.

Giai đoạn 2. Thời kỳ phôi

Sau khi ghép mô, bắt đầu *thời kỳ phôi*. Đó là thời kỳ phát triển và tăng trưởng quan trọng kéo dài đến cuối tháng thứ hai.

Có hai quá trình quan trọng diễn ra trong suốt thời kỳ phôi. Thứ nhất là, từ lớp ngoài của tế bào hình thành tất cả các mô và các kết cấu có chức năng duy trì, nuôi dưỡng và bảo vệ phôi, sau đó là nuôi dưỡng và bảo vệ bào thai. Thứ hai là, từ phôi thai bắt đầu phát triển tất cả các cơ quan và các mầm mống đặc trưng của bào thai.

Các kết cấu bổ trợ (duy trì). Lớp ngoài của tế bào có ba kết cấu. Kết cấu thứ nhất – *màng bọc thai nhi,* chứa đầy dịch thể, có tính chất như cái "đệm gối" bảo vệ thai nhi. Kết cấu thứ hai – *nhau thai,* ở trên thành dạ con có vai trò như bộ lọc. Kết cấu thứ ba – *dây rốn hay là cái cuống nhau,* là dây cơ dẹt, trong đó có hai động mạch và một tĩnh mạch nối người mẹ với đứa con.

Một điều cần lưu ý là hệ tuần hoàn của thai nhi và người mẹ không phải là hệ tuần hoàn chung. Nhau thai đảm bảo sự trao đổi các chất giữa cơ thể người mẹ và phôi thai, khuếch tán các chất dinh

dưỡng và các chất bảo đảm cho hoạt động sống của thai nhi qua các màng tế bào. Đáng tiếc là các virút và những loại thuốc và dược phẩm người mẹ sử dụng có thể thâm nhập qua nhau thai, gây hại cho cơ thể thai nhi đang phát triển.

Phôi thai. Vào cuối tuần thứ 4 trái tim đứa trẻ bắt đầu đập và hệ thần kinh của đứa trẻ cũng bắt đầu hoạt động theo chức năng, mặc dù mới chỉ dưới dạng sơ khai. Tim và hệ thần kinh góp phần làm cho phôi thai phát triển như là một cơ thể hoàn chỉnh. Tất cả điều đó diễn ra cùng với thai nhi có chiều dài khoảng 6mm, và thường là trước khi người phụ nữ biết được mình mang thai.

Trong 6 tuần lễ của thời kỳ phôi thai ở đứa trẻ xuất hiện tay, chân, các ngón tay, ngón chân, mặt, tim, óc, phổi và các cơ quan sống quan trọng khác. Vào cuối thời kỳ đó phôi thai đã có hình hài con người nhỏ bé.

Trong vòng hai tháng tất cả các hệ thống và các cơ quan đều phát triển nhanh chóng. Từ các phôi tứ chi nhỏ trên thân phôi thai hình thành các tay và chân. Ở phôi thai một tháng có thể thấy được hai mắt sắp xếp theo hai bên đầu; khuôn mặt thai nhi trong suốt 2 tháng có những thay đổi diễn ra hàng ngày. Các cơ quan nội tạng hình thành: phổi, hệ tiêu hoá và bài tiết, mặc dù chúng chưa hoạt động.

Sẩy thai. Sẩy thai phần lớn xảy ra trong vòng ba tháng đầu tiên; gần như 90% trong số đó diễn ra vào tuần lễ thứ 12 và 13, sau tuần lễ thứ 20 hiếm khi sẩy thai. Có hiện tượng này trước hết là do nhau, cuống nhau hoặc bản thân phôi thai phát triển không đúng. Do thai nhi nhận các chất dinh dưỡng qua nhau từ cơ thể người mẹ nên các chất ô nhiễm đi vào cơ thể người mẹ, việc ăn uống không đúng (thiếu chất), tuổi tác hay sức khoẻ của người mẹ đều có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của thai và có thể là những nguyên nhân gây sẩy thai.

Giai đoạn 3. Thời kỳ phát triển các cấu trúc chức năng

(Thời kỳ này kéo dài từ đầu tháng thứ ba cho đến thời gian sinh đẻ)

Trong tháng thứ ba tiếp tục hình thành các cơ cấu thân thể thai nhi. Trong các con mắt còn đang ở hai bên cạnh đầu đang hình thành

mống mắt và các dây thần kinh nối các con mắt với não bộ. Trong lợi đang hình thành cái môi. Các vành tai bắt đầu to ra rõ rệt, các khuỷu tay, chân, các tuyến giáp trạng và thận hình thành. Sự phân chia cuối cùng diễn ra đối với các cơ quan sinh sản của thai nhi cho phù hợp với các đặc tính di truyền và giới tính của nó. Gan bắt đầu hoạt động, xuất hiện các phản ứng dịch tiết tố của dạ dày. Bắt đầu quá trình hình thành đốt xương sống, sụn cứng lại dần biến thành xương.

Thai nhi chưa có khả năng tự tồn tại song đã có hầu như tất cả các cơ quan và các hệ thống mặc dù chiều dài thân thai nhi mới chỉ có 7,5cm và trọng lượng khoảng 14g.

Trong những tháng tiếp theo có thêm hàng loạt các thành phần kết cấu như môi, móng tay, móng chân, các mầm răng; những bộ phận quan trọng nhất cho sự sống như tim, phổi và não bộ chín muồi.

Tháng thứ 4, chiều dài cơ thể tăng lên, cái đầu trông không còn to như các tháng trước. Trên khuôn mặt cặp môi đã khác, sức mạnh của cơ tim tăng lên đến mức tần số co bóp của tim bắt đầu lên 120 – 160 nhịp trong một phút.

Trong tháng thứ 5, ở thai nhi biểu hiện các phản xạ nắm víu, khối lượng và sức vận động tăng lên. Bây giờ người mẹ có thể cảm nhận thấy lúc thì khuỷu tay lúc thì khuỷu gối hay cái đầu của đứa trẻ khi nó cọ quậy.

Tháng thứ 6, thai nhi dài 30cm, nặng 700g. Đôi mắt đã hoàn chỉnh đầy đủ, mí mắt đã có thể mở ra. Hệ thống xương phát triển nhanh, tóc trên đầu tiếp tục mọc, thai nhi bắt đầu ưỡn thẳng ra và đến lúc này các cơ quan nội tạng có thể có được vị trí thích hợp.

Một sự kiện được đặc biệt chú ý từ tháng 4 đến tháng 6 là bộ não phát triển. Sự phát triển của não bộ góp phần điều chỉnh các chức năng khác của cơ thể như thở, ngủ và thao thức.

Vào cuối tháng thứ 6 thai nhi khoẻ mạnh đạt được *tuổi có khả năng sống*. Tức là bây giờ thai nhi có được 50% cơ hội sống sót ở ngoài cơ thể người mẹ trong điều kiện duy trì tích cực và chăm sóc đặc biệt. Tuy nhiên, trẻ em đẻ non thường có những chênh lệch đáng kể về sự phát triển so với những trẻ sinh đủ tháng.

Có thể nói rằng trong 3 tháng đầu diễn ra sự hình thành các cơ cấu thân thể chủ yếu, ba tháng thứ hai – là thời gian hoàn chỉnh các cơ quan của thai nhi, nhất là não bộ tới mức độ cần thiết cho sự sống, còn trong suốt 3 tháng thứ ba nhiều cơ cấu khác nhau của não bộ và tất cả các hệ thống cơ thể trưởng thành dần, chuẩn bị hoạt động, và biến thai nhi yếu ớt trở thành đứa trẻ có khả năng thích nghi tích cực với môi trường sống.

Tháng thứ 7, thai nhi nặng gần 1,5kg, hệ thần kinh của nó phát triển đến mức có thể điều khiển được hơi thở và nuốt. Đồng thời não bộ phát triển một cách nhanh chóng, các mô của não bộ tạo thành các trung khu của tất cả các trung tâm cảm giác và vận động. Thai nhi đã cảm thấy có sự tiếp xúc và đau; bộ máy tiền đình của nó bắt đầu làm việc.

Người ta thường nêu câu hỏi liệu thai nhi có thể nghe âm thanh? Câu trả lời là "có". Trên thực tế thai nhi vẫn thường xuyên nằm trong môi trường có nhiều âm thanh hỗn loạn khác nhau (những âm thanh vang lên do người mẹ ăn uống, do hơi thở, nhịp rung động của máu trong hệ tuần hoàn), nên đã quen với sự ồn ào trong dạ con. Ngoài ra, từ lâu người ta đã nhận ra rằng thai nhi có thể cảm nhận những âm thanh hay giọng nói phát ra bên ngoài cơ thể mẹ. Ví dụ, trẻ thường rùng mình do âm thanh rất lớn phát ra bên cạnh người mẹ hoặc thường nằm yên khi người mẹ bật những điệu nhạc du dương.

Còn về sự phát triển của các giác quan thì ngay ở 15 tuần tuổi thai nhi đã có thể có những động thái nắm bắt, nhăn nhó, chớp mắt. Những vận động phản xạ xảy ra thường do có sự kích thích lòng bàn chân và mí mắt. Vào tuần lễ thứ 20 các cơ quan vị giác và khứu giác phát triển. Vào tuần lễ thứ 24, cảm giác da hoàn toàn phát triển, phản xạ âm thanh hoàn toàn ổn định vào tuần lễ thứ 25. Tuần lễ 27 thai nhi đôi khi quay đầu ra phía ánh sáng hướng về phía bụng người mẹ. Tất cả các dạng cử chỉ, các chuyển động biểu cảm, đạp, xoay người và ngọ ngoạy đầu đều xuất hiện vào cuối tháng thứ 7. Đó là những vận động tự do của thai nhi nhằm có được một vị thế thuận tiện trong bụng mẹ.

Vào tháng thứ 8, hàng tuần thai nhi tăng thêm 200 gam, và cơ thể thai nhi đã bắt đầu sẵn sàng với cuộc sống bên ngoài. Dưới da hình thành lớp mỡ để bảo vệ khỏi những chênh lệch nhiệt độ khi đứa trẻ ra đời. Mặc dù tỷ lệ sống của trẻ sinh ra sau 8 tháng mang thai đạt tới 90%, song vẫn có rủi ro. Những trẻ sơ sinh này thường gặp phải vấn đề hô hấp; mức giảm cân ban đầu có thể nhiều hơn so với trẻ sinh ra bình thường, lớp mỡ dưới da còn chưa hoàn chỉnh cho nên việc điều chỉnh thân nhiệt dễ có vấn đề. Vì vậy, những đứa trẻ sinh ra vào thời kỳ này thường được đưa vào các "lồng kính" chuyên dụng và bảo đảm cho chúng một sự chăm sóc như những đứa trẻ sinh ra sau 7 tháng mang thai.

Vào tháng thứ 8, sự nhạy cảm của đứa trẻ và các hành vi của nó phát triển đáng kể. Người ta cho rằng vào giữa thời kỳ này đứa trẻ đã có thể mở được mắt và nhìn thấy tay mình, thấy không gian xung quanh mặc dù trong bụng mẹ tối. Có thể từ tuần lễ thứ 32 thai nhi bắt đầu *nhận biết* những điều diễn ra bởi vì nhiều hệ thống nơron não bộ vào thời gian đó đã hình thành.

Sang tháng thứ 9, ở thai nhi xác lập các chu kỳ ngủ và thức trong ngày đêm và người ta cho rằng sự phát triển thính giác đang được hoàn thiện. Trong tháng thứ 9 thai nhi tiếp tục phát triển và quay đầu xuống dưới để thoát ra khi đẻ. Các kháng thể từ người mẹ được truyền sang để bảo vệ thai nhi tránh bị bệnh và duy trì hệ thống miễn dịch riêng của thai nhi. Cùng với sự dịch chuyển dạ con xuống phía dưới, trong 1 – 2 tuần lễ trước khi sinh nở, thai nhi sẽ tụt xuống "vị trí xuất phát" tới khung chậu, tốc độ tăng trọng lượng ở thai nhi giảm. Tất cả sẵn sàng cho sự ra đời của đứa trẻ.

1.2. Các xu hướng phát triển

Trong thời kỳ bào thai (và cả trong thời niên thiếu) sự phát triển thể chất và cơ bắp diễn ra một cách liên tục, theo ba hướng chủ yếu (cần lưu ý rằng, đó chỉ là những xu hướng, chứ không phải là các quy luật hoặc các nguyên tắc).

Thứ nhất, đó là sự phát triển diễn ra theo hướng *từ đầu đến chân*. Trong suốt thời kỳ bào thai đầu thai nhi trông rất to so với phần còn

lại của thân thể, dần dần các kích thước này sẽ cân đối hơn. Xu hướng này biểu hiện rõ trong sự phát triển phối hợp các vận động và các kỹ năng thể lực ở trẻ nhỏ: trước hết chúng học điều khiển mắt, đầu, sau đó đến tay, cổ tay và cuối cùng mới đến chân.

Thứ hai, sự phát triển diễn ra theo hướng *từ trung tâm đến ngoại biên*. Trẻ nhỏ thường học với lấy các đồ vật, nắm chúng vào lòng bàn tay sớm hơn so với việc nhặt, nhón bằng ngón cái và ngón trỏ.

Thứ ba, sự phát triển diễn ra theo hướng *từ tổng thể đến chuyên sâu*. Lúc đầu thai nhi ghi nhận bất kỳ chuyển động chung không có tính đặc thù nào. Sau khị sinh, các phản ứng của đứa trẻ trở nên phân biệt hơn đối với các dạng kích thích khác nhau, nhưng vẫn là phản ứng đồng thời của nhiều bộ phận trên cơ thể. Dần dần, phản ứng của trẻ trở nên chuyên môn hoá hơn.

Có thể thấy rõ xu hướng này khi quan sát những đứa trẻ học viết. Đầu tiên, chúng vẫn còn phải thực hiện các động tác tổng thể, phải sử dụng nhiều bộ phận cơ thể như mấp máy môi, đọc to, cử động cánh tay, cổ tay, thậm chí vẹo cả người mới viết được. Chỉ sau một thời gian nhất định trẻ mới tổ chức được kỹ năng viết chỉ với cử động của các ngón tay, cổ tay và di chuyển tay.

2. Những nhân tố ảnh hưởng đến sự phát triển bào thai và trẻ sơ sinh

Chúng ta mới chỉ nói đến chiều hướng phát triển bình thường của bào thai khi có những điều kiện thuận lợi cho sự phát triển đó: một cái túi dịch thể tốt cùng với cái đệm đàn hồi bằng dịch thể mang dòng dưỡng khí và các chất dinh dưỡng đầy đủ làm cho thai bào và nhau thai hoạt động bình thường, không có vi sinh vật gây nhiễm và các sản phẩm hoá chất độc hại. Phần lớn phụ nữ có thai sinh ra những đứa trẻ khoẻ mạnh, phát triển bình thường. Tuy nhiên, cũng có rất nhiều trẻ sơ sinh ra đời với những khuyết tật bẩm sinh. Những khuyết tật này rất đa dạng, từ những khuyết tật nhỏ trên cơ thể không có ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển tiếp theo của đứa trẻ, đến những dị tật nghiêm trọng có thể gây tử vong cho trẻ sơ sinh.

Nhiều người cho rằng những khuyết tật bẩm sinh chỉ liên quan đến tính di truyền của cha mẹ, nhưng trên thực tế, chỉ có một số ít các khuyết tật ở trẻ sơ sinh là do tác động của riêng các yếu tố di truyền, còn lại phần lớn là kết quả của những tương tác qua lại giữa các yếu tố di truyền và môi trường trong quá trình người mẹ mang thai hoặc trong thời gian sinh đẻ. Chúng ta cùng xem xét một số yếu tố có ảnh hưởng tới sự phát triển bào thai và trẻ sơ sinh.

Tuổi người mẹ

Về mặt sinh học, phần lớn những lần sinh đẻ đạt kết quả tốt nhất là ở những bà mẹ tuổi từ 20 cho đến 30. Những người mẹ ở tuổi vị thành niên (dưới 18) và những người mẹ trên 35 – 40 tuổi thường gặp nhiều rủi ro về sẩy thai, đẻ non, đẻ con có những khuyết tật bẩm sinh.

Nguyên nhân chính về số rủi ro cao ở những người mẹ tuổi vị thành niên là cơ thể trưởng thành chưa đầy đủ để có thể mang thai và đẻ ra đứa con khoẻ mạnh. Hơn nữa, những người mẹ tuổi vị thành niên thường không có điều kiện kinh tế – xã hội, trình độ kém, thiếu kinh nghiệm sống, hay sử dụng những thực phẩm và dược phẩm không an toàn cho bản thân và cho thai nhi, trạng thái tinh thần không ổn định.

Còn sự rủi ro đối với đứa con có mẹ trên 35 – 40 tuổi là buồng trứng của những phụ nữ này "nhiều tuổi" nên tế bào trứng có thể có các khuyết tật. Ngoài ra, sự thay đổi hoóc–môn ở các bà mẹ đứng tuổi cũng có thể ảnh hưởng đến thai nhi. Nói như vậy không có nghĩa là những phụ nữ dưới 18 và trên 35 – 40 tuổi không thể sinh con, nhưng dù sao thì các bà mẹ cũng cần lưu ý điều này khi quyết định sinh con.

Sức khoẻ và dinh dưỡng của người mẹ

Các bà mẹ tương lai cần có thể chất bình thường và chế độ ăn uống phù hợp thì mới có thể đẻ ra đứa con khoẻ mạnh.

Nhiều loại bệnh tật của người mẹ không ảnh hưởng đến sự phát triển của bào thai hay thai nhi, phần lớn các loại vi khuẩn không thâm nhập được qua nhau thai. Nhưng rất nhiều loại virút, đặc biệt

virút của các bệnh giang mai, bại liệt và các dạng cảm cúm đều vượt qua được rào cản nhau thai. Chúng có thể gây ra những dị tật nghiêm trọng ở bào thai, phụ thuộc vào thời điểm người mẹ bị nhiễm bệnh và thời kỳ phát triển của bào thai.

Nếu người phụ nữ ăn uống kém, chế độ ăn uống không cân bằng, thiếu các vitamin hoặc rối loạn trao đổi chất trong cơ thể sẽ dẫn đến thiếu dinh dưỡng cho thai nhi. Các biểu hiện rõ ràng nhất về thiếu dinh dưỡng là trọng lượng thai nhi giảm, kích thước đầu và toàn thân giảm so với các chuẩn phát triển, não phát triển chậm ở những tháng cuối của thời kỳ mang thai.

Các tác động khác

Nhiều loại thuốc bà mẹ sử dụng trong thời gian mang thai có thể gây rối loạn phát triển ở trẻ. Các chất tẩy, hoá chất công nghiệp, không khí thành phố bị nhiễm bẩn có thể thâm nhập vào hệ thống nội tạng người mẹ và ảnh hưởng đến bào thai, làm tăng tỷ lệ sẩy thai. Những phụ nữ thường xuyên sử dụng rượu, thuốc lá và các chất gây nghiện trong thời gian mang thai có thể sinh ra những đứa con có trọng lượng và chiều dài không đạt chuẩn, phản xạ yếu ớt hơn so với những đứa trẻ bình thường, dễ bị kích động, khóc thét, nôn oẹ và rối loạn điều chỉnh nhiệt. Chúng ăn uống không ngon, ngủ kém và khả năng tập trung chú ý của chúng sau này thường kém phát triển.

3. Quá trình sinh con

Thông thường quá trình sinh đẻ chia làm ba giai đoạn: chuyển dạ lần đầu; chuyển dạ và sinh con; thoát nhau ra.

Chuyển dạ lần đầu: Chuyển dạ bắt đầu từ việc cổ tử cung co bóp nhẹ nhàng, thường là 15–20 phút lại có một đợt co bóp. Tiếp theo, cổ tử cung co bóp mạnh lên và ngày càng thường xuyên hơn, mỗi lần kéo dài khoảng 3 – 5 phút. Khi chuyển dạ, sản phụ có thể tự giúp mình bằng cách cố gắng tự thư giãn.

Đôi khi, nhất là với những lần đẻ đầu tiên, ở người phụ nữ có sự *chuyển dạ không thật*. Để phân biệt được những lần chuyển dạ không

thật với chuyển dạ thật, có thể yêu cầu người mẹ tương lai đ: lại một chút, chuyển dạ thật thường đau hơn, trong khi chuyển da không thật chỉ đau nhẹ.

Có hai sự kiện diễn ra trong thời gian chuyển dạ. Thứ nhất là màng nhầy bao phủ tử cung không còn nữa (quá trình này gọi là *mở tử cung)* và có thể làm cho máu chảy ra chút ít. Thứ hai là màng ối hay màng bọc thai nhi vỡ ra, và một dịch thể nước ối chảy ra ngoài theo đường đẻ (hiện tượng này còn gọi là *vỡ nước ối*).

Chuyển dạ và sinh con: Giai đoạn thứ hai của quá trình sinh con bắt đầu từ những co bóp mạnh hơn, thường xuyên hơn và kết thúc bằng việc sinh đứa con ra đời. Khi cổ tử cung hoàn toàn mở ra thì có gần 10 – 12 lần các cơ bắp co bóp thường xuyên và mạnh để đẩy đứa trẻ ra. Giai đoạn này thường chiếm từ 10 đến 40 phút và cũng tương tự như chuyển dạ, nó kéo dài hơn trong những lần đẻ đầu tiên. Co bóp diễn ra thường xuyên mỗi lần 2 – 3 phút. Đợt co bóp này kéo dài và mạnh hơn so với co bóp cổ tử cung diễn ra trong giai đoạn đầu. Đến lúc này, nếu người mẹ tỉnh táo, họ có thể tự giúp mình đẻ dễ dàng hơn bằng cách lấy hơi phù hợp và rặn đẻ theo mỗi lần co bóp.

Thường thì đầu đứa trẻ ra trước. Thóp được gắn kết chỉ bằng xương sụn giúp đứa trẻ đi qua đường đẻ dễ dàng. Trước tiên xuất hiện đỉnh đầu, sau đó cái đầu nhỏ thoát dần ra bên ngoài theo mỗi lần co bóp và cuối cùng các bác sĩ, y tá có thể nắm lấy đầu của trẻ, nhẹ nhàng đỡ trẻ ra. Trong phần lớn các trường hợp đẻ bình thường, khi cái đầu đứa trẻ ra rồi thì đứa trẻ được xoay theo phía để cả thân nó lọt qua được dễ dàng hơn.

Thoát nhau ra: Giai đoạn thứ ba của sinh đẻ gọi là thoát nhau ra. Giai đoạn này trên thực tế không có gì nghiêm trọng và kéo dài gần 20 phút sau khi đẻ. Nhau, các cuống nhau và cùng với nó là các mô thoát ra ngoài. Sản phụ có thể tự tác động vào quá trình này. Nhau và cuống nhau sau khi ra khỏi cổ tử cung cần được theo dõi xem có các khuyết tật gì không vì đôi khi có các dấu hiệu về những tổn thương ở trẻ sơ sinh.

Kinh nghiệm sinh con: Mặc dù quá trình sinh đẻ về mặt sinh học là một quá trình có tính phổ quát, song việc sinh con không giống nhau giữa các thế hệ và các nền văn hoá.

Người ta thường cho rằng sinh đẻ là một quá trình vô cùng đau đớn, cho nên người mẹ thường được gây tê hoặc uống một liều thuốc giảm đau. Trên thực tế, cảm giác của người phụ nữ khi đẻ con phụ thuộc vào trạng thái tâm lý và hiểu biết của họ về quá trình sinh đẻ. Việc sinh nở sẽ diễn ra nhẹ nhàng và nhanh chóng nếu cả cha lẫn mẹ đều hình dung điều gì đang chờ đợi họ ở mỗi giai đoạn. Khi đó, họ có thể chủ động điều khiển tốt hơn quá trình sinh đẻ.

Hiện nay ở nhiều bệnh viện trên thế giới, người ta cho phép người cha hoặc người trợ giúp được có mặt khi sản phụ trở dạ và đẻ. Một số bệnh viện còn mở các *trung tâm trợ giúp sinh đẻ* chuyên dụng đặt ngay trong các bệnh viện hoặc gần bệnh viện. Các trung tâm này được tổ chức giúp cho toàn bộ quá trình sinh đẻ từ các lần chuyển dạ đầu tiên cho đến khi đứa trẻ ra đời, kể cả giai đoạn khôi phục sức khoẻ của người mẹ diễn ra tốt đẹp. Ở đây, các yếu tố riêng biệt, yên tĩnh và thân mật của việc sinh đẻ trong gia đình được kết hợp một cách hài hoà với an toàn và hỗ trợ y tế. Các trung tâm trợ giúp sinh đẻ thường chuẩn bị tốt cho việc sinh đẻ và nhanh chóng đưa mẹ và con trở về nhà. Họ khuyến khích mẹ và con cùng ở một phòng, điều đó góp phần hình thành các mối liên hệ tình cảm đầu tiên giữa mẹ con.

4. Gia đình có thành viên mới

Sinh con không chỉ là một sự kiện sinh học mà là một sự kiện mang ý nghĩa tâm lý và xã hội to lớn đối với mỗi gia đình. Đứa trẻ vừa sinh ra đã nhanh chóng báo hiệu về sự có mặt của mình thông qua những nhu cầu, tình trạng sức khoẻ, cá tính. Còn cha mẹ, ông bà, anh chị và những người thân khác bắt đầu dõi theo sự phát triển của trẻ hàng ngày, hàng giờ.

Thời gian đầu đứa trẻ trông không được đẹp lắm, đầu và bụng hơi to so với chân tay. Thêm vào đó các bộ phận sinh dục ngoài của trẻ sơ sinh khá to do có hoóc–môn từ mẹ chuyển vào cơ thể đứa con trước khi đẻ. Khoảng 3 – 4 tháng sau, đứa trẻ bắt đầu trở nên mũm mĩm với làn da mềm mại và rất đáng yêu.

Bước đầu hình thành sự gắn bó: Sự gắn bó là mối liên hệ cảnn xúc giữa cha mẹ và con cái. Nó chứa đựng các yếu tố như tình cảnn gần gũi và tình yêu thương. Mối liên hệ qua lại đó giữa cha mẹ và con cái bắt đầu hình thành từ khi đứa trẻ sinh ra và tiếp tục phát triển sâu sắc trong thời kỳ ấu thơ của trẻ.

Đầu tiên là sự tiếp xúc cơ thể khi cha mẹ ôm ấp và nựng con. Thường thì trẻ sơ sinh phát ra tiếng khóc đầu tiên, phổi tràn đầy không khí, rồi ngủ thiếp bên mẹ. Sau khi nghỉ một lúc trẻ có thể gắng nhìn mặt mẹ hay bố, có cảm giác rằng nó đang tạm ngừng và lắng nghe. Điều đó làm cho bố mẹ vui sướng và bắt đầu nói chuyện với một con người vừa mới ra đời. Họ chăm chú ngắm nhìn con và thường rất ngạc nhiên thú vị với những bộ phận nhỏ bé nhưng hoàn hảo của nó. Nhiều trẻ sơ sinh ngay lập tức tìm đến vú mẹ và bắt đầu bú, thỉnh thoảng ngừng lại để thở. Người mẹ ôm trẻ, nhìn vào mắt và nói chuyện với trẻ. Sự tiếp xúc cơ thể với trẻ cũng có tác động đến các quá trình sinh lý quan trọng trong cơ thể người mẹ. Khi đứa trẻ liếm hay bú sữa mẹ, ở người mẹ tăng hoóc–môn kích thích tạo sữa, tăng hoóc–môn gây co bóp dạ con. Bú mẹ là tốt nhất đối với trẻ sơ sinh. Đầu tiên sữa ở vú mẹ còn chưa có, thay vào đó có một thứ nước gọi là *sữa non.* Thứ nước này làm sạch hệ thống tiêu hoá của đứa trẻ, và là chất để kháng cho trẻ.

Mối quan hệ giao tiếp sớm của cha mẹ với con cái có ý nghĩa tâm lý quan trọng để củng cố mối liên hệ gắn bó họ với nhau. Những người cha cũng nhanh chóng gắn bó với trẻ. Nhiều nghiên cứu cho thấy, những người cha sớm có mối quan hệ qua lại với con mình sẽ tích cực chăm sóc và chơi với chúng nhiều hơn.

CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 1. Anh/ chị hãy nêu các giai đoạn phát triển trong bào thai.

Câu 2. Trình bày quá trình thụ thai và ghép mô.

Câu 3. Sự phát triển bào thai thời kỳ phôi và nguyên nhân của sẩy thai.

Câu 4. Trình bày sự phát triển các cấu trúc chức năng cơ bản ở thai nhi.

Câu 5. Các xu hướng phát triển chung của thai nhi.

Câu 6. Những nhân tố ảnh hưởng đến sự phát triển bào thai và trẻ sơ sinh.

Bài 5
SỰ PHÁT TRIỂN TÂM LÝ CỦA TRẺ TỪ KHI SINH ĐẾN 1 TUỔI

1. Hai tháng đầu tiên *(trẻ sơ sinh)*

Đứa trẻ được sinh ra đời – đó là bước chuyển từ bóng tối ra ánh sáng, từ môi trường ấm áp không đổi trong bụng mẹ ra môi trường thường xuyên thay đổi của thiên nhiên, từ cuộc sống chung với mẹ r cuộc sống riêng của một cá nhân. Nếu như không có người lớn bê cạnh, đứa trẻ vừa sinh ra chỉ có thể sống trong một thời gian ngắn.

Trẻ bước vào môi trường hoàn toàn mới và cần một thời gia nhất định để thích ứng. Trong những tuần đầu, trọng lượng cơ th của trẻ thường giảm đi chút ít, mọi hoạt động cơ thể chưa ổn định các cử động còn hỗn loạn. Người ta gọi đó là giai đoạn khủng hoảng mới sinh. Tiêu chí sinh lý của sự kết thúc khủng hoảng mớ sinh là sự xuất hiện khả năng tập trung thị giác và thính giác, kh năng hình thành các phản xạ có điều kiện đối với các kích thích th giác và thính giác. Tiêu chí y học của sự kết thúc khủng hoảng mớ sinh là sự lấy lại trọng lượng cơ thể bằng trọng lượng của trẻ kh mới sinh, chứng tỏ các hệ thống chức năng sinh lý của trẻ có hoạ động sống bình thường.

Trong suốt hàng trăm nghìn năm của sự tiến hoá, ở trẻ sơ sin đã biến mất gần hết những hành vi bản năng giúp nó có thể tự sốn sót như các con vật khác. Sự biến mất các hình thức hành vi bả năng, một mặt, làm cho trẻ vừa sinh ra không thể sống sót nếu chỉ c một mình, mặt khác, nó là món quà của tạo hóa, giúp con người c khả năng mở rộng khả năng phát triển của mình hơn bất kỳ một loà động vật nào khác, tạo khả năng thích nghi linh hoạt với môi trườn tự nhiên và xã hội phức tạp luôn biến động. Hầu như tất cả hành và các quá trình tâm trí của trẻ không có sẵn từ lúc mới sinh và s được hình thành dần trong cuộc sống.

Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng trẻ em khi sinh ra chỉ có những phản xạ tự nhiên của cơ thể và được chia ra làm 2 loại: phản xạ tự vệ và các phản xạ lai giống.

Phản xạ tự vệ là các phản ứng của cơ thể cần thiết cho sự thích nghi với môi trường sống. Ví dụ: Phản xạ hô hấp (hít thở); Phản xạ tìm và bú tí mẹ (nếu khẽ chạm vào má trẻ, trẻ sẽ phản ứng lại động tác đó bằng việc há mồm như thể đang tìm vú mẹ, còn nếu để ngón tay vào miệng trẻ thì trẻ bắt đầu bú, mút ngón tay); Phản xạ của đồng tử mắt (đồng tử mắt của trẻ sẽ nheo lại khi gặp ánh sáng mạnh hoặc khi bụi bay vào mắt và mở rộng ra khi ở trong bóng tối hoặc khi vừa ngủ dậy)... là những phản xạ tự vệ, cần thiết cho sự sống.

Các phản xạ lai giống đã từng đóng một vai trò quan trọng ở một giai đoạn nào đó của sự tiến hóa của loài người, nhưng ở người chúng không có giá trị về mặt sinh tồn và về cơ bản sẽ mất đi trong vòng vài tháng đầu. Ví dụ, phản xạ Moro (khi trẻ sơ sinh nghe những âm thanh lớn, trẻ thường dang tay ra để cố gắng nắm lấy ai đó, vật gì đó như sợ bị ngã, sau đó tay của trẻ dần trở về tư thế ban đầu, phản xạ này mất đi khi trẻ được gần 4 tháng tuổi); phản xạ nắm tay (khi đặt ngón tay hay 1 chiếc bút chì vào lòng bàn tay trẻ, trẻ sẽ nắm chặt lấy chiếc bút hoặc ngón tay của bạn, nếu cứ cố tình kéo ra thì trẻ càng nắm chặt hơn, loại phản xạ này chỉ mất khi trẻ được 5 tháng tuổi),... Nếu như trong một thời gian dài các phản xạ lai giống không bị mất đi thì đó là dấu hiệu hệ thần kinh của trẻ phát triển không bình thường.

Những phản xạ có điều kiện đầu tiên xuất hiện vào cuối tháng thứ nhất. Ví dụ, phản xạ với tư thế cho bú (vừa mới được mẹ bế ngang ở tư thế chuẩn bị bú, trẻ đã hóng môi đi tìm ti mẹ). Các phản xạ có điều kiện khác, nhìn chung, xuất hiện muộn hơn.

Não bộ của trẻ em lúc mới sinh chưa được hình thành đầy đủ, đặc biệt là vỏ não chưa phát triển đầy đủ nên đời sống tâm lý của trẻ phần lớn gắn với những trung tâm dưới vỏ. Các cảm giác chưa phân hóa và thường gắn liền với các xúc cảm.

Tuần thứ 2 và thứ 3 xuất hiện sự tập trung thính giác. Âm thanh đột ngột (tiếng vỗ tay to, tiếng cánh cửa đập mạnh) làm trẻ đột nhiên

lặng im, không động đậy. Tiếng người nói cũng gây phản ứng tương tự ở tuần thứ 3, thứ 4.

Từ tuần thứ 3 đến tuần thứ 5 xuất hiện sự tập trung thị giác. Trẻ chỉ thức tỉnh trong những khoảng thời gian ngắn, còn lại là ngủ, hoặc nửa thức nửa ngủ.

Như vậy đứa trẻ mới chào đời rất yếu ớt, mặc dù tách rời khỏi mẹ, nhưng cuộc sống của trẻ vẫn hoàn toàn phụ thuộc vào mẹ (hay người chăm sóc), nó không tự thỏa mãn được bất kỳ nhu cầu nào của bản thân. Người lớn cho trẻ ăn, tắm, mặc quần áo, thay tã lót khô khan sạch sẽ, bế trẻ đi lại chỗ này chỗ khác, theo dõi, chăm sóc sức khỏe, rồi nói chuyện với trẻ. Chính sự yếu ớt và sự phụ thuộc hoàn toàn của trẻ vào người lớn tạo nên "hoàn cảnh xã hội của sự phát triển" đặc trưng của trẻ sơ sinh. Đó là mối quan hệ gắn bó giữa trẻ và người chăm sóc.

Dần dần, trẻ có khả năng nhận ra và phản ứng với giọng nói của mẹ, mùi của mẹ, vị sữa mẹ. Bắt đầu hình thành tình cảm quyến luyến với mẹ. Phản ứng đặc biệt "nở nụ cười khi thấy khuôn mặt mẹ" là chỉ số chứng tỏ ở trẻ sơ sinh đã bắt đầu hình thành mối tương tác xã hội.

Cuối tháng thứ hai, khi nhận ra mẹ đang đến gần và khi nhìn thấy khuôn mặt của mẹ, trẻ bắt đầu cười toét, khua chân khua tay, phát ra những âm thanh gừ gừ hoặc phì phì nước bọt. Tổ hợp những phản ứng tích cực, sinh động đó của trẻ gọi là "phức cảm hớn hở".

Phức cảm hớn hở là phản ứng cảm xúc dương tính, đi kèm với những cử động tích cực và âm thanh vui sướng.

Trước đó cử động của trẻ thường chập choạng và không có sự phối hợp giữa tri giác, vận động tay, chân, cơ thể và cảm xúc. Lần đầu tiên, trong "phức cảm hớn hở" các chức năng phối hợp với nhau, tạo thành hành động có định hướng.

"Phức cảm hớn hở" là cấu trúc mới quan trọng nhất của trẻ giai đoạn 0 – 2 tháng tuổi, thường xuất hiện rõ nét vào cuối tháng thứ hai. Thời điểm xuất hiện phức cảm hớn hở được coi là mốc đánh dấu sự xuất hiện nhu cầu xã hội đầu tiên của trẻ, đó là nhu cầu giao tiếp. Nó

cũng là tiêu chí tâm lý đánh dấu kết thúc khủng hoảng mới sinh và bắt đầu giai đoạn trẻ sơ sinh.

2. Quan hệ gắn bó mẹ con

Khái niệm "gắn bó" mới được đưa ra vào đầu những năm 70 của thế kỷ XX bởi các nhà tâm lý học Mỹ là J. Bowlby và M. Ainsworth.

Một số trường phái tâm lý học khác không dùng thuật ngữ "sự gắn bó mẹ con", nhưng cũng phát hiện ra vai trò của mối quan hệ giao lưu cảm xúc trực tiếp giữa mẹ và con đối với sự phát triển của trẻ trong những năm đầu đời. Ví dụ, Vưgôtxki đã từng nhấn mạnh: kiến tạo các chức năng cao cấp ở trẻ em chỉ có thể thông qua vai trò của người mẹ. Leonchiev cho rằng, hoạt động chủ đạo của trẻ em trong năm đầu tiên là hoạt động giao lưu cảm xúc trực tiếp giữa trẻ và mẹ (Leonchiev A. N., 1978).

R. Spitz, 1965, đã miêu tả nhiều triệu chứng chậm phát triển thể lực và tâm lý của những đứa trẻ bị đưa vào các trại trẻ từ khi sinh. Mặc dù điều kiện nuôi dưỡng và vệ sinh ở đó là tốt, phần trăm trẻ chết ở những nơi này rất cao. Khoa học đã chứng minh rằng, tách rời mẹ quá sớm sẽ rất ảnh hưởng tới sự phát triển ngôn ngữ, nhận thức, tình cảm của trẻ. Tình cảm của đứa trẻ đối với thế giới xung quanh có liên quan chặt chẽ với số lượng và chất lượng tình cảm mà trẻ nhận được.

A. Freud, theo dõi sự phát triển của trẻ mồ côi trong chiến tranh được nuôi dưỡng ở các nhà trẻ mồ côi, thấy rằng ở tuổi dậy thì, các trẻ này hầu như không có khả năng thiết lập mối quan hệ với bạn cùng lứa. Nhiều trẻ vị thành niên tìm cách tạo dựng các mối quan hệ mẹ – con với ai đó trong số người lớn vì thiếu mối quan hệ đó, trẻ vị thành niên khó có thể chuyển tiếp sang giai đoạn trưởng thành.

Chúng ta sẽ tìm hiểu về sự gắn bó mẹ con trước khi tìm hiểu sự phát triển tâm lý của trẻ từ 0 đến 1 tuổi.

2.1. Biểu hiện của sự gắn bó mẹ con

Sự gắn bó mẹ con đặc trưng bởi sự gắn kết mạnh mẽ, cảm xúc nồng ấm và sự giao lưu tình cảm sâu sắc giữa mẹ và con, đặc biệt

trong năm đầu đời. Người mẹ ở đây không nhất thiết là mẹ đẻ, mà có thể là người chăm sóc trẻ hàng ngày.

Biểu hiện của sự gắn bó mẹ con là các hành vi làm tăng sự gần gũi hoặc sự tiếp xúc của đứa trẻ với người mẹ. Từ lúc lọt lòng, trẻ đã có những phản xạ như mút, bám níu, khóc, mỉm cười, thỏa mãn khi được ôm ấp vỗ về. Phản xạ rúc đầu vào bụng, vào ngực mẹ, một mặt là để tìm vú, mặt khác là muốn áp vào da thịt mẹ... Tất cả các phản ứng đó tạo ra quan hệ cảm xúc gần gũi giữa mẹ và con.

Quan hệ với người mẹ qua xúc giác là mối quan hệ xuất hiện sớm nhất và có vai trò quan trọng bậc nhất đối với sự phát triển của trẻ trong năm đầu. Ngay từ khi mới sinh, cái mà trẻ nhận ra đầu tiên chính là mẹ mình. Trước khi nhận ra đồ vật xung quanh thì hình ảnh của mẹ đã in vào đầu óc non nớt của trẻ, làm cho nó gắn bó với mẹ một cách hết sức tự nhiên. Mặt mẹ, giọng nói của mẹ, mùi da thịt của mẹ... tất cả những thứ đó tạo ra cho trẻ một cảm giác an toàn, dễ chịu, không thể thiếu được trong cuộc sống. Đây là mối quan hệ đầu tiên và quan trọng nhất, đảm bảo điều kiện ban đầu cho sự phát triển của trẻ. Thiếu đi sự gắn bó này, trẻ sẽ khó phát triển bình thường, ngay cả sự sống còn cũng gặp nhiều khó khăn. Chính vì vậy sau khi sinh nở, cả người mẹ lẫn đứa con đều rất nhạy cảm với sự tiếp xúc, gần gũi về da thịt và đều có nhu cầu gắn bó với nhau.

2.2. *Các giai đoạn của sự gắn bó mẹ con*

Các giai đoạn của sự gắn bó mẹ con theo Bowlby

Bowlby, 1980, cho rằng, từ lúc lọt lòng, trẻ em đã có những ứng xử làm cho mẹ quan tâm và chăm sóc như: mút, bám víu, khóc, mỉm cười, tìm theo. Tuỳ mức độ em bé đòi hỏi và người mẹ đáp ứng, sẽ tạo ra một mối gắn bó tốt xấu, đậm nhạt khác nhau. Và từ 6 tháng trở đi, hình thành một hệ thống dần dần chi phối toàn bộ quan hệ mẹ con, ảnh hưởng mạnh mẽ sự phát triển của trẻ về nhiều mặt. Ở đây không chỉ có tác động của mẹ lên con, mà là sự tác động qua lại giữa mẹ và con, ảnh hưởng đến đời sống tâm lý của cả hai bên.

Thời kỳ đầu tiên là ngay sau khi sinh, em bé có một loạt ứng xử tìm kiếm sự gần gũi với người chăm sóc, bất kể người đó là ai.

Khoảng 2 tuần tuổi, trẻ ưa thích giọng nói của con người hơn những âm thanh khác, khoảng 4 tuần tuổi trẻ thích giọng nói của mẹ hơn giọng nói của người khác. Vào tháng thứ 2, trẻ bắt đầu giao tiếp bằng mắt khi hướng về người chăm sóc, và bắt đầu báo hiệu các nhu cầu của trẻ một cách rõ ràng hơn. Đây là khởi đầu của sự gắn bó.

Giai đoạn kế tiếp, từ 3 đến 6 tháng tuổi, trẻ bắt đầu biểu lộ sự vui thích trong quá trình tương tác với con người thông qua "nụ cười xã hội". Trong thực tế, người lớn thường thực hiện nhiều trò khôi hài để gợi lên nụ cười như thế ở trẻ. Điều này cho thấy nụ cười và ánh mắt nhìn của trẻ có giá trị tới mức nào trong cuộc sống, nó không chỉ đảm bảo cho sự hình thành một sự gắn bó khoẻ mạnh mà còn kích thích sự tương tác qua lại giữa người lớn và trẻ em. Thời gian này, trẻ bắt đầu có sự phân biệt lạ – quen.

Đến tháng thứ 6 – 7 trở đi, trẻ tìm cách bám gần mẹ; bắt đầu có sự lựa chọn và tập trung vào mẹ (hay người chăm sóc). Ở giai đoạn trước, trẻ đã có sự phân biệt lạ quen, nhưng vẫn đón nhận bất kỳ người nào, và lúc mẹ không có mặt trẻ cũng không phản ứng gì rõ rệt. Sau 6 – 7 tháng, khi mẹ bỏ đi, trẻ có phản ứng ngay, trẻ cố tìm mẹ, và lúc mẹ trở về thì tỏ ra vui mừng. Đến một môi trường không quen thuộc, trẻ càng tỏ ra bám lấy mẹ.

Có thể nói, trẻ bắt đầu có một biểu tượng thống nhất về mẹ. Chính vì vậy, ở những trẻ mồ côi từ lúc mới sinh, nếu không thiết lập được sự gắn bó với một bà mẹ nào đó, là người chăm sóc trẻ thường xuyên trong khoảng thời gian trên 6 tháng đầu tiên, sẽ xuất hiện rối nhiễu tâm lý gọi là hội chứng vắng mẹ (hospitalism), trẻ sẽ chậm nói, chậm phát triển về tâm lý, vận động mặc dù vẫn được nuôi ăn đầy đủ.

Giữa 6 – 9 tháng, trẻ ngày càng có khả năng phân biệt được người chăm sóc trẻ và những người lớn khác và thường dành phần thưởng cho người đặc biệt này bằng "nụ cười ưu ái". Hai hiện tượng phổ biến "lo âu chia cách" và "lo âu người lạ" là tín hiệu cho thấy trẻ có ý thức rằng người chăm sóc trẻ có một chức năng và giá trị độc nhất.

Sau sáu tháng, trẻ có tiến bộ ở nhiều mặt, đặc biệt là vận động, làm cho mối quan hệ mẹ – con trở nên phong phú thêm, quan hệ xã hội của trẻ cũng đa dạng hơn, có thể tỏ ra gắn bó với nhiều người.

Từ 12 – 24 tháng tuổi, việc biết bò và biết đi cho phép trẻ điều chỉnh được sự gần gũi hoặc khoảng cách đối với người chăm sóc. Việc tìm kiếm sự gần gũi cũng được xem như là hành vi tìm kiếm sự an toàn. Trẻ quay về phía người chăm sóc để được thoải mái, trợ giúp, hoặc đơn giản là để "nạp thêm năng lượng cảm xúc". Qua năm thứ hai, đặc biệt đến năm thứ ba, thì trẻ cũng hình thành mối quan hệ gắn bó không chỉ với mẹ, mà có thể gắn bó với một số người khác, thường là bố hay người gần gũi nhất với trẻ sau mẹ nó, nhất là trong hoàn cảnh khó khăn.

Sau một thời gian thiết lập được sự gắn bó với mẹ, thì khi được khoảng 2 – 3 tuổi trẻ lại bước vào một giai đoạn muốn tách biệt với mẹ để bước những bước chân chập chững trên con đường tự khẳng định, tự làm chủ bản thân. Đó là một trạng thái phát triển tâm lý cần thiết. Nếu một người mẹ không am hiểu, vì lòng thương con cứ tiếp tục quyến luyến, ôm ấp và làm thay cho con quá nhiều thì trẻ có thể không phát triển được về tâm lý. Đôi khi tình trạng này kéo dài cho đến tận tuổi... trưởng thành. Lúc đó, bề ngoài trẻ là một chàng thanh niên lưng dài vai rộng, hay một cô thiếu nữ yểu điệu dịu dàng, nhưng tâm lý vẫn chỉ là một đứa trẻ, không dám tự mình quyết định một việc gì, không dám đương đầu với những thách thức của cuộc sống và thường dễ bị cuốn hút bởi những trào lưu xã hội.

Vì vậy khi trẻ còn nhỏ, ta phải gần gũi thương yêu để tạo mối quan hệ tốt, nhưng khi trẻ trên 6 tuổi ta lại phải tôn trọng những cá tính của trẻ, để trẻ có đủ sự tự tin bước vào cuộc đời sau này.

Sự gắn bó mẹ con, theo Bowlby, có ý nghĩa quyết định sự phát triển bình thường của trẻ. Thiếu quan hệ gắn bó này sẽ phát sinh ở trẻ những rối nhiễu trầm trọng.

Tuy nhiên, trong lý thuyết của mình, Bowlby đã phần nào tuyệt đối hóa vai trò của người mẹ và xem nhẹ các mối quan hệ khác. Quan niệm của ông cho rằng sự gắn bó mẹ con mang tính "đơn hướng" và chỉ diễn ra ở những năm đầu đời là chưa đầy đủ. Theo Schaffer và Erikson, sự gắn bó mẹ con không mang tính "đơn hướng" và không

chỉ diễn ra ở những năm đầu đời mà còn tiếp tục diễn ra ở những năm sau đó. Minh chứng là kết quả thực nghiệm với 91 đứa trẻ dưới 5 tuổi được nhận làm con nuôi. Sau 1 thời gian, 89 trẻ gắn bó với mẹ nuôi, chỉ có 2 trẻ là không có biểu hiện gắn bó với mẹ nuôi. Từ kết quả nghiên cứu này, hai ông khẳng định rằng ngoài 5 tuổi, ở trẻ vẫn diễn ra sự gắn bó, miễn là nội dung và hình thức tương tác giữa cha mẹ và con cái phù hợp.

Hai tác giả cũng nhận định rằng, trẻ chỉ có thể gắn bó với người mẹ nếu nội dung và phương pháp ứng xử phù hợp, tức là người mẹ cũng phải thực hành cách thức tương tác phù hợp thì mới có thể tạo mối quan hệ gắn bó mẹ con tốt đẹp. Theo hai ông, trẻ thường tỏ ra gắn bó nhanh với những người nhạy cảm với những nhu cầu của trẻ, "đọc" được và đáp ứng kịp thời những nhu cầu đó. Hai ông cũng khẳng định, sự hư hỏng của trẻ khi trưởng thành không phải chỉ do thiếu sự gắn bó mẹ con mà còn do nhiều nguyên nhân khác.

Các giai đoạn phát triển sự gắn bó mẹ con theo R. Schaffer và P. Emerson

Một nghiên cứu theo chiều dọc của R. Schaffer và P. Emerson, 1964, trên 60 trẻ sơ sinh ở Scottland trong 18 tháng đầu đời tại nhà riêng của trẻ (quan sát phản ứng của trẻ với người chăm sóc và phỏng vấn những người chăm sóc trẻ) cho thấy có 4 giai đoạn cơ bản trong quá trình hình thành sự gắn bó mẹ con:

Giai đoạn tiền xã hội (0 – 6 tuần tuổi) Thoạt đầu, các kích thích bất kỳ đều tạo ra ở trẻ những phản xạ thích thú hoặc phản đối như nhau. Đến cuối tuần thứ 6, trẻ bắt đầu thể hiện sự ưa thích đối với những kích thích xã hội như khuôn mặt đang cười hơn những kích thích khác.

Giai đoạn gắn bó chưa phân biệt (6 tuần – 6, 7 tháng tuổi) Hầu hết trẻ sơ sinh phản ứng thân thiện như nhau đối với bất cứ người nào chăm sóc chúng.

Giai đoạn gắn bó với người duy nhất (7 – 9 tháng tuổi) Trong giai đoạn này trẻ có xu hướng gắn bó với một người duy nhất (mẹ hoặc người thường xuyên chăm sóc trẻ). Trẻ bắt đầu phản đối khi bị tách khỏi mẹ, thường bò theo mẹ, lại gần mẹ và vui mừng khi thấy mẹ,

đồng thời hay sợ người lạ. Khi có mẹ bên cạnh trẻ thường cảm thấy an toàn và yên tâm tìm hiểu môi trường xung quanh.

Giai đoạn gắn bó với nhiều người (sau 10 tháng tuổi) Trẻ ngày càng độc lập và đa dạng hóa các mối quan hệ gắn bó của mình. Trẻ có thể gắn bó với nhiều người. Trước hết là những người thân trong gia đình như bố, mẹ, anh, chị, ông, bà. Sau 18 tháng tuổi, rất ít trẻ chỉ gắn bó với một người.

Nhìn chung sự gắn bó chặt chẽ giữa mẹ và con diễn ra mạnh mẽ trong suốt năm đầu, đặc biệt là giai đoạn từ 6 – 9 tháng tuổi.

Kết quả nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, trẻ thường gắn bó với những người chăm sóc đáp ứng một cách kịp thời, phù hợp ("phản ứng nhạy cảm") với những nhu cầu của trẻ chứ không phải với người ở bên trẻ nhiều nhất. Trẻ cũng có xu hướng gắn bó với người chơi và giao tiếp cùng trẻ chứ không phải với người chỉ cho ăn và thay tã.

2.3. Các kiểu gắn bó mẹ con

Ainsworth và cộng sự, 1979, đã phân tích phản ứng của đứa trẻ trong một chuỗi các tình huống thí nghiệm khác nhau, đặc biệt là trong những tình huống: khi người mẹ và trẻ cùng ở trong phòng; khi người mẹ ra khỏi phòng; khi có người lạ xuất hiện; khi chỉ có trẻ và người lạ ở trong phòng; khi người mẹ quay trở lại. Quan sát hành vi và cảm xúc của trẻ, Ainsworth và cộng sự thấy rằng có ba kiểu gắn bó, một kiểu tốt và hai kiểu được cho là có rối loạn gắn bó.

+ *Gắn bó an toàn*: Đứa trẻ thân thiết với người chăm sóc, buồn rầu khi người chăm sóc rời đi và tỏ ra vui thích khi người đó quay lại. Sự buồn rầu và sợ hãi của trẻ dịu đi khá nhanh khi người chăm sóc quay lại. Nghiên cứu phổ quát cho thấy có khoảng 70% đứa trẻ rơi vào trường hợp này.

+ *Gắn bó không an toàn/tránh né*: Đứa trẻ kém thân thiết với người chăm sóc. Mặc dù chúng khóc khi mẹ rời khỏi phòng, nhưng chúng cũng không thoải mái khi người chăm sóc quay lại, chúng thường quay lưng với người chăm sóc và tránh xa họ. Khoảng có 20% trẻ rơi vào trường hợp này.

+ *Gắn bó không an toàn/chống cự*: Đứa trẻ không muốn rời người chăm sóc để khám phá căn phòng. Sau đó, giống như kiểu gắn bó không an toàn/tránh né, chúng khóc khi người chăm sóc rời đi, nhưng lại chống đối khi người chăm sóc quay lại và có ý an ủi chúng. Chúng tỏ ra giận dữ. Khoảng 10% đứa trẻ rơi vào trường hợp này.

Ngoài ra, có kiểu *gắn bó không an toàn/phá rối* ít gặp nhưng rất bất lợi cho sự phát triển tâm lý của trẻ cũng như mối quan hệ mẹ con. Những trẻ này thường chịu sự căng thẳng quá mức, hay sợ và từ chối người chăm sóc. Kiểu gắn bó này thường là do người chăm sóc bị phiền muộn hoặc đứa trẻ bị lạm dụng, ngược đãi.

2.4. Giao lưu cảm xúc và sự gắn bó mẹ con

Những biểu hiện của sự gắn bó giữa cha mẹ và con cái ngày càng tiến triển và tạo thành một hệ thống. Sự giao lưu cảm xúc có vai trò quan trọng trong việc duy trì và phát triển hệ thống này.

Nhà tâm lý học Tronick, 1996, đã tiến hành "cuộc thực nghiệm với khuôn mặt sắt đá" nhằm nghiên cứu sự giao lưu cảm xúc giữa cha mẹ và trẻ. Người ta yêu cầu bố mẹ thường xuyên ngồi chơi với những đứa con 3 tháng tuổi của họ trong một thời gian. Mỗi một cặp bố mẹ – con cái có cách chơi riêng của mình nhưng giống nhau ở chỗ cha mẹ thường nhìn trẻ và giao lưu tình cảm với trẻ, khi những đứa trẻ muốn nghỉ, không chơi nữa thì bố mẹ thường quay đi hoặc là nhắm mắt lại để giảm bớt kích thích. Lần này, nhà thực nghiệm yêu cầu bố mẹ ngừng giao tiếp với trẻ. Bố hoặc mẹ tiếp tục nhìn trẻ nhưng phải giữ làm sao cho khuôn mặt bất động, không thể hiện chút cảm xúc nào. Và điều đó làm cho trẻ thấy ngạc nhiên, trẻ cố gắng tác động đến bố mẹ bằng cách cười, phát ra âm thanh và cử động cơ thể. Trong khi trẻ cố gắng làm như vậy, bố mẹ vẫn tiếp tục giữ cho khuôn mặt bất động. Sau một vài phút, cách cư xử của trẻ bắt đầu thay đổi. Chúng quay mặt về phía khác, bắt đầu mút ngón tay và nhìn một cách buồn bã. Một vài đứa trong số chúng phản ứng lại sự thờ ơ của bố mẹ bằng việc khóc thút thít không ngừng, còn một vài đứa khác thì chảy nước dãi và nấc. Mặc dù bố mẹ vẫn ở lại bên cạnh nhưng đột nhiên trở nên hờ hững, không giống với sự mong đợi của

trẻ, và trẻ thấy khó chấp nhận được sự thay đổi đó. Cuối cuộc thực nghiệm bố mẹ lại tiếp tục chơi với trẻ cho đến khi trẻ cảm thấy thoải mái, dễ chịu hơn.

Kết quả của thực nghiệm này đã chứng minh cho tầm quan trọng của sự giao lưu cảm xúc giữa cha mẹ và những đứa con 3 tháng tuổi. Theo Tronick, yếu tố cơ bản quyết định đến sự phát triển tâm lý của trẻ nhỏ là hoạt động giao lưu cảm xúc giữa trẻ và người chăm sóc (Tronick, 1996).

Khoa học đã chứng minh rằng, tách rời mẹ quá sớm sẽ rất ảnh hưởng tới sự phát triển tình cảm của trẻ. Tình cảm của đứa trẻ đối với thế giới xung quanh có liên quan chặt chẽ với số lượng và chất lượng tình cảm mà trẻ nhận được ở thời thơ ấu.

Spitz đã miêu tả nhiều triệu chứng chậm phát triển thể lực và tâm lý của trẻ bị đưa vào các trại trẻ từ khi sinh, mặc dù điều kiện nuôi dưỡng và vệ sinh ở đó là tốt. Phần trăm trẻ chết ở những nơi này rất cao.

A. Freud, theo dõi sự phát triển của trẻ mồ côi trong chiến tranh được nuôi dưỡng ở các nhà trẻ mồ côi, thấy rằng ở tuổi dậy thì, các trẻ này hầu như không có khả năng lựa chọn bạn cùng lứa, hay người lớn (để giao tiếp). Nhiều trẻ vị thành niên tìm cách tạo dựng các mối quan hệ mẹ – con với ai đó trong số người lớn. Thiếu mối quan hệ đó, trẻ vị thành niên khó có thể chuyển tiếp sang giai đoạn trưởng thành.

J. Bowlby và R. Spitz đã thực hiện một nghiên cứu về những đứa trẻ sống trong các khu nhà từ thiện, chúng là những đứa trẻ thiếu thốn tình cảm do bị chia cắt khỏi bố mẹ. Mặc dù chúng được ăn no mặc ấm, được chăm sóc tận tình, tỉ lệ phát triển của chúng vẫn thấp hơn một cách đáng kể so với những đứa trẻ bình thường khác cùng lứa tuổi.

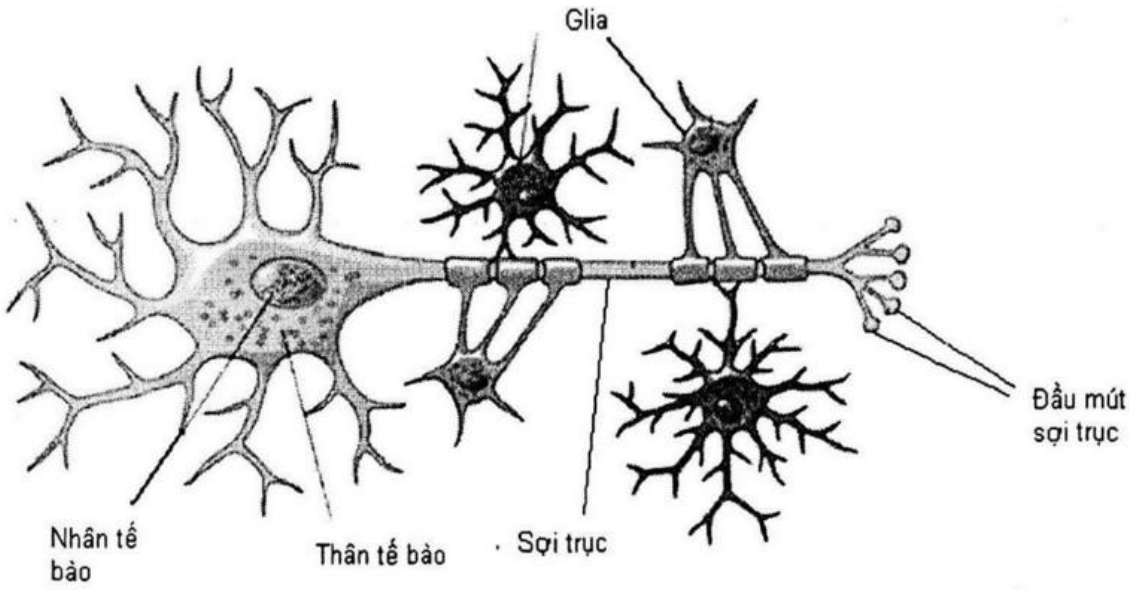
Có thể nói sự gắn bó mẹ con có vai trò đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển tâm lý của trẻ em trong năm đầu tiên của cuộc đời và cả những năm tháng tiếp sau.

3. Sự phát triển tâm lý của trẻ từ 2 tháng đến 1 tuổi

3.1. Sự phát triển thể chất và vận động

Sự phát triển của não bộ

Sự phát triển của hệ thần kinh được tạo bởi 100 đến 200 tỉ nơron thần kinh (*neurons*) đã bắt đầu từ thời kỳ phôi thai, khi đứa trẻ còn ở trong bụng mẹ và gần như hoàn tất khi đứa trẻ được sinh ra. Từ khi trẻ sinh ra, kích thước của các nơron lớn dần lên, số lượng các glia (*glial cells*) (xem chú thích hình 4) tăng nhanh cộng với việc các xi-náp ngày càng phức tạp làm cho não bộ của trẻ phát triển rất nhanh trong 2 năm đầu đời. Sự phát triển mạnh mẽ này vẫn tiếp tục trong suốt giai đoạn trẻ em và thiếu niên (mặc dù tốc độ phát triển chậm đi).



Hình 4. Tế bào thần kinh và các glia
(Glia không phải là các nơron thần kinh, không dẫn truyền các xung thần kinh. Chúng là các tế bào của hệ thần kinh, thực hiện chức năng cách ly các nơron và làm tăng hiệu quả dẫn truyền xung thần kinh)

Giai đoạn phát triển nhanh của bộ não cũng là thời kỳ não bộ có tính mềm dẻo và linh hoạt cao. Trẻ có khả năng phục hồi những tổn thương về não bộ nhanh hơn nhiều so với khi ở những độ tuổi lớn hơn. Người lớn hầu như không có tính mềm dẻo, linh hoạt này.

Số lượng các xi–náp không ngừng tăng lên, mỗi nơron thần kinh trong não bộ của một đứa trẻ sơ sinh trung bình tạo ra được khoảng 2500 xi–náp, và đến khi trẻ được 2–3 tuổi thì số lượng các xi–náp của mỗi một nơtron thần kinh lên đến 15000, một con số cao hơn hẳn so với ở người lớn. Tuy nhiên, não bộ không thể mãi tạo ra số lượng lớn các xi–náp như vậy. Bên cạnh việc tạo ra các xi–náp mới, bộ não cũng sẽ phá bỏ những xi–náp cũ không hiệu quả. Việc xóa bỏ những xi–náp không cần thiết cũng quan trọng không kém việc tạo ra các xi–náp mới.

Những hiểu biết về sự phát triển của não bộ từ sớm cho chúng ta thấy khả năng phát triển của não bộ trong vòng 3 năm đầu sau khi sinh là rất lớn. Những gì mà trẻ trải qua trong thời kỳ này có vai trò quan trọng đối với sự phát triển của trẻ sau này. Nhiều nhà khoa học cho rằng, đây là giai đoạn nhạy cảm, dễ tác động để mở ra những cánh cửa năng lực tiềm ẩn của trẻ.

Sự tăng trưởng thể chất và phát triển vận động

Trẻ lớn rất nhanh, khi trẻ được 4 tháng tuổi thì trọng lượng cơ thể tăng gấp 2 lần so với lúc mới sinh, những ngọn tóc lưa thưa được thay thế bằng một lớp tóc mới dày hơn. Ở độ tuổi này trẻ đã có khả năng nhìn mọi người và mọi vật chăm chú hơn, lâu hơn và thường hay cười đáp lại những kích thích dễ chịu.

Một vài đứa trẻ khi được 4 – 5 tháng tuổi thì mọc răng. Xương của trẻ chưa đủ rắn chắc mà còn đang là các sụn mềm. Khi bị tác động mạnh xương sẽ cong lại mà không bị gãy. Các cơ của trẻ dễ dàng bị kéo căng và dễ bị tổn thương.

Trẻ 5 tháng tuổi thường cảm nhận mọi vật xung quanh bằng mắt và tìm hiểu thế giới bằng cách sờ mó vào các vật mà chúng nhìn thấy. Trẻ bắt đầu tìm hiểu về cơ thể mình, chăm chú nhìn các ngón tay, bàn tay của mình, theo dõi cử động của tay, dang cả hai tay và đặt tay này lên tay kia. Dần dần trẻ có thể phối hợp các hành động sờ, nắm, đưa vào miệng và nhai. Có nghĩa là dùng cả tay, mắt, miệng để cảm nhận đồ vật.

Khi được 8 tháng tuổi hầu hết bọn trẻ có thể chuyển đồ vật từ tay này sang tay khác, thậm chí có những đứa trẻ có thể cầm vật bằng 2 ngón tay, trong đó lấy ngón tay cái làm trụ. Trẻ rất thích cầm đồ vật ở tay và đập hai tay vào nhau. Hầu hết những đứa trẻ được 8 tháng tuổi có thể tự ngồi, thậm chí là ngồi không cần dựa. Cũng vào giai đoạn này, trẻ bắt đầu học bò.

Nhiều trẻ 8 tháng tuổi bắt đầu chơi những trò chơi xã hội như trò ú oà, trẻ cũng thích chuyền đi chuyền lại một đồ vật nào đó với người lớn hoặc cố tình buông rơi một vật nào đó và chờ người lớn nhặt nó lên, thích tìm đồ vật bị giấu ở sau lưng...

Các nhà nghiên cứu có đưa ra một số thời điểm mà đứa trẻ có khả năng thực hiện thành công những vận động quan trọng trong năm đầu tiên. Tuy nhiên, các mốc thời gian này có sự xê dịch khá lớn ở những trẻ khác nhau.

1 tháng	Nâng được cằm lên
2 tháng	Nâng được ngực lên
3 tháng	Đưa tay với vật (nhưng còn trượt)
4 tháng	Ngồi được khi có người giữ
5, 6 tháng	Với được vật bằng tay
7 tháng	Ngồi được khi được đặt ngồi
8 tháng	Tự ngồi
9 tháng	Bò bụng, đứng vịn
10 tháng	Bò chống tay và đầu gối, vịn 2 tay đi men
11 tháng	Đứng không cần vịn
12 tháng	Đi được nếu người lớn dắt tay

Một đứa trẻ khỏe mạnh trong năm đầu tiên cao lên khoảng 1,5 lần và nặng gấp khoảng 3 lần. Các bé gái 1 tuổi thường nhẹ hơn các bé trai.

Hơn một nửa số trẻ 1 năm tuổi có thể đứng mà không cần dựa và thử học đi. Tuy nhiên, độ tuổi mà trẻ bước đi một cách thoải mái còn phụ thuộc vào sự phát triển cá nhân của trẻ và những nhân tố của môi trường phát triển.

Biết đứng và biết đi tạo điều kiện tốt cho sự phát triển nhận thức ở trẻ, thế giới đối với trẻ trở nên rộng lớn hơn, trẻ có thể khám phá nhiều sự vật từ mọi phía, có thể đi đến chỗ này chỗ kia, xem mọi người làm gì và hỏi chuyện. Điều này giúp trẻ mở rộng phạm vi giao tiếp và tích lũy thêm nhiều kinh nghiệm.

Từ khi biết đi, trẻ di chuyển tự do và độc lập hơn, không hoàn toàn phụ thuộc vào người lớn nữa. Mong muốn khám phá thế giới xung quanh đã tạo động lực cho sự phát triển vận động mạnh mẽ ở trẻ. Đứa trẻ 1 tuổi có khả năng cầm, nắm các đồ vật nhỏ, kẹp chúng giữa ngón cái và ngón trỏ, trẻ có thể tự mình bật ti vi, chui vào gầm bàn, mở cửa, nhét các vật nhỏ vào ổ điện... Những vận động tích cực ở trẻ cần phải được hạn chế trong những phạm vi nhất định để tránh cho trẻ khỏi gặp nguy hiểm.

Ở độ tuổi này trẻ biết chơi trò trốn tìm. Trẻ thích chơi lăn bóng với người lớn, thích ném các đồ vật xuống sàn nhà. Mặc dù các động tác vẫn còn vụng về nhưng trẻ chơi không biết chán. Nhiều đứa trẻ 1 tuổi bắt đầu tự ăn bằng thìa và uống bằng cốc. Mặc dù trẻ ăn còn rơi vãi, cầm thìa còn lóng ngóng nhưng đó là một bước tiến quan trọng cho sự phát triển tính độc lập ở trẻ.

Có thể thấy khá rõ rằng, sự phát triển thể chất, vận động, nhận thức và ngôn ngữ có mối quan hệ khá chặt chẽ với nhau. Những đứa trẻ thiếu dinh dưỡng biết bò và biết đi muộn hơn so với những đứa trẻ khoẻ mạnh, do đó sự phát triển nhận thức cũng hạn chế hơn. Những trẻ khỏe mạnh vận động tích cực hơn, nếu được người lớn quan tâm khích lệ thì trẻ sẽ chịu khó tìm tòi khám phá, giao tiếp nhiều hơn, dẫn đến sự phát triển nhận thức tốt hơn. Khả năng vận động tích cực và các hành động tìm tòi, khám phá có định hướng của trẻ lại tác động góp phần phát triển bộ não và các cơ quan phân tích của trẻ. Chính vì vậy, vấn đề dinh dưỡng có vai trò quan trọng đối với sự phát triển thể chất, vận động và nhận thức của trẻ em lứa tuổi này.

Ở nhiều nước đang phát triển trên thế giới tình trạng trẻ sơ sinh không được ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng còn rất nghiêm trọng.

Theo những đánh giá của quỹ chăm sóc và bảo vệ trẻ em thì ở nhiều nước đang phát triển có hơn 30% số trẻ dưới 5 tuổi chậm lớn và có sự phát triển không bình thường do không được ăn uống đầy đủ (UNICEF, 2000). Theo đánh giá của Tổ chức Y tế Thế giới, hàng năm có đến 5 triệu trẻ em dưới 5 tuổi bị chết do thiếu dinh dưỡng (WHO, 2000). Việc ăn uống không đúng và không đầy đủ chất dinh dưỡng trong vòng 30 tháng ở trẻ gây ra hiện tượng sự phát triển thể chất của cơ thể ngừng trệ, bộ não không có được kích thước như bình thường, điều này cản trở quá trình trưởng thành và nhận thức của trẻ. Có 2 kiểu ăn uống không đầy đủ chất dinh dưỡng: một là ăn uống không đủ lượng, hai là ăn uống không đủ các loại thực phẩm cần thiết.

Các bác sĩ và các tổ chức y tế khuyến cáo rằng việc nuôi con bằng sữa mẹ tốt hơn là cho trẻ uống sữa đóng hộp vì trong sữa mẹ có chứa đầy đủ vi chất, các khoáng chất, các kháng thể, các chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của trẻ. Những đứa trẻ được nuôi bằng sữa mẹ có khả năng miễn dịch tốt với các chứng bệnh, việc trẻ được nuôi bằng sữa mẹ sẽ giúp bảo vệ các lớp niêm mạc bao phủ bộ máy tiêu hóa và hô hấp của trẻ, tránh cho trẻ khỏi bị ỉa chảy và bị nhiễm trùng đường hô hấp. Ngay cả những bà mẹ không được ăn uống đầy đủ thì trong sữa của họ cũng chứa đầy đủ tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết cho sức khỏe của trẻ. Thêm vào đó sữa mẹ lại là loại thực phẩm luôn tươi ngon, vô trùng và không cần bảo quản trong tủ lạnh. Nếu như người mẹ không ốm nặng, ăn uống đầy đủ và không quá lạm dụng rượu bia và nghiện ma túy thì sữa mẹ là một loại thực phẩm lý tưởng cho khẩu phần ăn của trẻ. Từ 3 tháng tuổi, ngoài sữa mẹ, trẻ bắt đầu ăn thêm các loại đồ ăn khác. Trước tiên người ta cho trẻ ăn cháo, thường là cháo gạo, về sau mới bổ sung vào khẩu phần ăn của trẻ những loại cháo khác và các món hoa quả nghiền. Tiếp đến là các món rau và thịt băm.

3.2. Sự phát triển nhận thức

Tri giác

Trẻ có khả năng tri giác từ rất sớm. Trong một cuộc thực nghiệm người ta cho trẻ 4 tháng tuổi xem hai bộ phim mà trẻ chưa xem, 1 bộ

phim có lồng tiếng còn một bộ thì không. Và trẻ thích xem bộ phim có tiếng hơn, điều đó chứng tỏ rằng ở trẻ đã có sự phối hợp hoạt động của các cơ quan thị giác và thính giác.

Sự phối hợp của các cơ quan cảm giác tạo thành các liên kết tri giác có vai trò quan trọng đối với trẻ. Để nhận biết thế giới xung quanh, trẻ cần phải biết âm thanh nào thường đi kèm với hình ảnh nào mới là thích hợp (con mèo kêu meo meo trông như thế nào), mùi vị nào thường đi kèm với hình dáng và màu sắc nào (sữa thơm ngon có màu gì và thường đựng trong cái bình như thế nào).

Rõ ràng là ngay từ khi sinh ra trẻ đã có khả năng phối hợp hoạt động của các cơ quan cảm giác. Sự liên kết cảm giác ở trẻ phát triển rất nhanh trong vòng 1 năm đầu, sau đó khả năng này phát triển dần và trẻ càng lớn thì khả năng tri giác tổng thể ở trẻ càng tốt hơn.

Sự tập trung thị giác tiếp tục được hoàn thiện, thời gian tập trung tăng dần. Khả năng phân biệt màu sắc của trẻ không ngừng hoàn thiện. Trẻ có thể dõi theo những vật chuyển động. Vừa dõi theo, vừa đập chân đập tay, vừa phát ra những âm thanh sung sướng.

Trẻ đã có thể phân biệt vật mới với vật quen thuộc, phân biệt được khá nhiều thuộc tính của vật, như màu sắc, hình dáng, độ phức tạp. Bắt đầu có khả năng tri giác không gian, tri giác độ sâu.

Gibson cùng với các đồng nghiệp của mình đã làm thí nghiệm thú vị nghiên cứu khả năng tri giác độ sâu của trẻ (Gibson, Walk, 1960). Khoảng không gian là một cái hố lớn sâu gần 1m được phủ lên trên bằng một lớp kính dày, có thể chịu được trọng lượng cơ thể trẻ. Ngay phía dưới tấm kính, mặt sàn và đáy của hố là những mặt phẳng được che phủ bằng tấm chăn kẻ ô vuông cùng màu. Chiều rộng của hố có thể trên dưới 1m. Trẻ trước 5 tháng tuổi còn chưa biết bò cảm thấy thích thú và không hề sợ hãi khi người ta đặt chúng lên tấm kính đặt ngay trên hố sâu. Trẻ mới biết bò, khoảng 6, 7 tháng, vẫn không ngần ngại bò qua tấm kính. Đến gần 8 tháng tuổi hoặc hơn 8 tháng tuổi, trẻ nhất định không chịu bò qua tấm kính, nơi bắc qua hố, trẻ dừng lại ở ranh giới giữa mặt sàn với mặt kính của hố, dù cha mẹ có khuyến khích, cổ vũ thế nào đi nữa. Điều này chứng tỏ trẻ 7, 8 tháng tuổi đã có khả năng tri giác độ sâu.

Từ khi sinh ra trẻ biết nhìn mọi vật xung quanh một cách có chọn lọc. Trẻ thích nhìn các hình ảnh mới mẻ, phức tạp, và đặc biệt thích nhìn khuôn mặt của con người. Mới đầu trẻ thích nhìn ngắm các đường nét bên ngoài của khuôn mặt, nhưng đến tháng thứ 2 thì trẻ lại tập trung nhìn vào đôi mắt. Vào tháng thứ 4 trẻ thích nhìn ngắm các khuôn mặt đẹp, cân đối hơn là các khuôn mặt méo mó, sai lệch. Đến tháng thứ 5 trẻ hay nhìn vào miệng của người nói chuyện, và đến tháng thứ 7 trẻ đã nhìn vào toàn bộ khuôn mặt của người nói chuyện và có thể phân biệt được các biểu hiện nét mặt khác nhau, ví dụ: trẻ phân biệt được nét mặt vui với nét mặt sợ hãi. Các nghiên cứu của Carpenter đã chỉ ra rằng trẻ sơ sinh thích nhìn mặt mẹ. Các nhà khoa học đưa cho mỗi đứa trẻ xem ảnh khuôn mặt mẹ và ảnh khuôn mặt của một phụ nữ khác thì trong vòng 2 tuần trẻ vẫn thích nhìn ảnh khuôn mặt mẹ hơn. Đôi khi trẻ còn ngoảnh mặt đi không nhìn ảnh khuôn mặt của người khác. Nhiều nhà khoa học cho rằng, khả năng nhận biết khuôn mặt mẹ và yêu thích nó là khả năng không thể thiếu để hình thành mối quan hệ gắn bó giữa trẻ và cha mẹ. Việc trẻ thích thú nhìn mặt mẹ và yên lặng khi được bố bế làm cho các bậc cha mẹ cảm thấy mình là những người quan trọng, không thể thiếu đối với trẻ. Điều này kích thích cha mẹ gắn bó với con hơn nữa, đi đâu cũng nhớ đến con, lo cho con, muốn quay về với con.

Trẻ còn có khả năng bắt chước theo các biểu hiện nét mặt khác nhau của người lớn. Các nhà tâm lý học đã chứng minh rằng trẻ sơ sinh có khả năng bắt chước. Họ chọn thời điểm trẻ ở trong trạng thái thức tỉnh, không nghịch ngợm và không quá đói (đó là lúc trẻ tri giác mạnh mẽ nhất): Khi trẻ nhìn vào mặt người mẹ, người mẹ bắt đầu thể hiện lần lượt những trạng thái nét mặt khác nhau: mím môi, thè lưỡi, há mồm. Mỗi trạng thái nét mặt được giữ đủ lâu để cho trẻ có thể bắt chước được trước khi chuyển sang trạng thái nét mặt khác. Tất cả các hoạt động của người mẹ và phản ứng của trẻ được ghi lại bằng máy ghi hình. Qua phân tích băng ghi hình người ta thấy có sự giống nhau giữa những biểu hiện nét mặt ở trẻ và ở người mẹ (Carpenter, 1983). Khả năng bắt chước những biểu hiện nét mặt của người lớn cũng là yếu tố quan trọng của sự phát triển, có vai trò củng cố mối liên hệ tình cảm giữa trẻ và cha mẹ. Các bậc cha mẹ cảm thấy

rằng con rất hiểu và thương mình. Mẹ vui thì con vui, mẹ buồn con cũng buồn, mẹ khóc con cũng khóc.

Để phát triển khả năng tri giác và khối lượng biểu tượng của trẻ về thế giới xung quanh, người lớn cần cố gắng đưa trẻ đi dạo chơi, nói chuyện với mọi người để trẻ có thể tri giác những cảnh vật đa dạng xung quanh, làm quen với những điều mới lạ, nhằm thỏa mãn *nhu cầu về các ấn tượng mới mẻ* của trẻ.

Trí nhớ: Chúng ta biết rằng trẻ 4 tháng tuổi thích nhìn các đồ vật mới hơn, và điều đó chứng tỏ rằng trẻ nhớ các đồ vật mà chúng được nhìn thấy trước đó. Để bắt chước theo người lớn thì trẻ cần phải ghi nhớ các âm thanh do người lớn tạo ra và các hành động của người lớn. Để nhận ra mẹ thì trẻ phải nhớ khuôn mặt mẹ, giọng nói của mẹ. Người ta giấu đồ chơi trước mắt trẻ và để tìm được đồ chơi ấy, trẻ phải nhớ lại nơi mà đồ chơi được giấu.

Theo quan điểm của Piaget, việc trẻ nhận thức được tính ổn định của các sự vật là thành tựu quan trọng của thời kỳ tâm vận động. Tính ổn định của các sự vật, hiện tượng là sự nhận thức được các sự vật, hiện tượng luôn tồn tại trong thời gian và không gian, không phụ thuộc vào việc trẻ có tri giác thấy các sự vật, hiện tượng ấy hay không. Biểu hiện của việc trẻ nhận thức được tính ổn định của sự vật trước hết ở khả năng nhận biết được các đồ vật quen thuộc, tiếp đến là trẻ cần có hành vi tìm kiếm khi đồ vật biến mất.

Hành vi tìm kiếm hình thành ở trẻ qua một loạt các giai đoạn phát triển. Trẻ dưới 5 tháng tuổi không thử tìm kiếm đồ vật, trẻ ngay lập tức quên đi mất đồ vật khi đồ vật bị che khuất. Hành vi tìm kiếm hình thành ở trẻ từ 5 đến 8 tháng tuổi. Trẻ ở độ tuổi này rất thích thú khi chơi trò trốn tìm, trẻ thích trốn dưới chăn hoặc là thích nhắm mắt rồi lại mở mắt ra. Tuy nhiên hành vi tìm kiếm của trẻ dưới 1 tuổi còn nhiều hạn chế. Nếu như một món đồ chơi biến mất sau cánh cửa và khi mở cửa ra thì một món đồ chơi khác xuất hiện thay thế cho món đồ chơi cũ, thường là trẻ thấy ngạc nhiên, nhưng lại không đi tìm món đồ chơi cũ. Những đứa trẻ lớn hơn khoảng từ 12 đến 18 tháng tuổi lại băn khoăn, tự hỏi không biết món đồ chơi cũ biến mất đâu, và thường là chúng thử tìm kiếm nó.

Khả năng nhận thức được tính ổn định của các sự vật, hiện tượng có liên quan chặt chẽ với trí nhớ hình tượng của trẻ. Trí nhớ hình tượng là khả năng hình dung các sự vật, hiện tượng dưới dạng các hình ảnh hay nói cách khác là khả năng tái hiện các sự vật, hiện tượng khi chúng không còn tồn tại trực tiếp trước mắt. Hoạt động bắt chước chính là biểu hiện của trí nhớ hình tượng ở trẻ.

Vận động và tư duy

Piaget cho rằng trẻ nhỏ luôn tích cực, năng động, sáng tạo, và có hệ thống cấu trúc thần kinh phù hợp với việc tiếp nhận và tổ chức thông tin. Các hệ thống cấu trúc này dần trở thành các cấu trúc nhận thức phức tạp hơn thông qua các giai đoạn phát triển diễn ra liên tục.

Theo Piaget giai đoạn đầu của sự phát triển của trẻ là giai đoạn cảm giác vận động. Trẻ lúc mới sinh đó phản ứng lại những tác động của môi trường xung quanh nhờ vào các khả năng cảm giác, tri giác và vận động. Những hành vi vận động ban đầu giống như các phản xạ, qua quá trình đồng nhất và thích ứng, các phản xạ ấy làm hình thành nên ở trẻ hệ thống chức năng như: mắt nhìn, theo dõi bằng mắt, bú sữa, nắm, sờ mó và kêu, khóc. Trong giai đoạn đầu, những hành vi cơ bản này giúp trẻ phát triển nhận thức và có những hiểu biết ban đầu về sự vật, con người và về chính bản thân mình.

Ngoài những vận động thô, ở trẻ đã xuất hiện những vận động tinh khá phức tạp, gắn liền với khả năng tri giác tổng thể của trẻ. Đến tháng thứ 5, thứ 6 trẻ có thể với được vật một cách chính xác. Để làm được việc này đòi hỏi sự phối hợp phức tạp giữa thị giác và cơ quan vận động. Hành động với đồ vật một cách chính xác có thể coi là hành động có định hướng đầu tiên, là cơ sở phát triển các hành động sờ, nắm, các thao tác với đồ vật sau này của trẻ.

Sau 6 tháng, trẻ có thể hua hua những vật lấy được, đập, gặm, ném, rồi lại nhặt lên, đưa từ tay này sang tay kia, lặp lại những hành động gây thú vị.

Sau 7 tháng trẻ có thể đặt các vật bé vào các vật to, đóng mở hộp.

Sau 10 tháng ở trẻ xuất hiện những hành động chức năng đầu tiên, bắt chước hành động của người lớn trong việc sử dụng một số

đồ vật. Trẻ bắt đầu lĩnh hội những nguyên tắc hành động đầu tiên với những đồ vật do loài người sáng tạo ra. Ví dụ, đưa cốc lên miệng uống nước, ôm búp bê đung đưa, đưa thìa lên miệng,... Trẻ bắt đầu tích cực tìm tòi, khám phá những thuộc tính của các vật xung quanh, trẻ quan tâm "đây là cái gì", "dùng để làm gì". Tri giác và hành động là cơ sở cho sự phát triển những hình thức đầu tiên của tư duy trực quan hành động xuất hiện vào cuối năm thứ nhất.

Ví dụ, nếu đặt một quả bóng vào cái rổ nhựa, đặt trên giường, trong tầm tay với trước mặt một đứa trẻ 10, 11 tháng tuổi đang đứng vịn cạnh đó, trẻ bắt đầu có khả năng kéo rổ lại gần để lấy quả bóng; khi quả bóng tuột khỏi tay trẻ, lăn ra xa, đến gần mép khác của giường, trẻ sẽ đi vịn vòng quanh giường lại phía mép giường gần quả bóng hơn để với lấy nó. Những hành động đó là những hành động phối hợp có cấu trúc *phương tiện – mục đích*, tuy nhiên đó chưa phải là hành động tư duy thực sự.

3.3. Sự phát triển ngôn ngữ

Giai đoạn trước khi trẻ có thể hiểu và nói được ngôn ngữ gọi là *giai đoạn tiền ngôn ngữ*. Ngay từ khi mới sinh trẻ đã thường xuyên khóc khi khó chịu. Đầu tiên tiếng khóc của trẻ gần như giống nhau trong các tình huống khác nhau. Đến khoảng 2 tháng, trẻ bắt đầu có các hành vi biểu hiện các nhu cầu khác nhau của mình, ví dụ, trẻ khóc khi muốn ăn, ọ ẹ khi ướt tã lót,... Đến 3–4 tháng tuổi trẻ có thể ê a, quay đầu về phía có giọng nói. 5 tháng tuổi, trẻ đã có thể phát âm các nguyên âm và phụ âm.

6 tháng, trẻ có thể bập bẹ, nghĩa là phát âm những âm thanh đơn giản như ma – ma, ba – ba, pa – pa. Điều này rất quan trọng giúp trẻ sử dụng môi, lưỡi, thanh quản để "tập" phát âm những đơn vị âm thanh cơ bản. Thường thì cha mẹ đáp lại những tiếng bập bẹ của trẻ bằng những âm thanh tương tự lấy từ trong tiếng mẹ đẻ, kết hợp với cử chỉ âu yếm, nét mặt tươi vui và ánh mắt trìu mến. Những điều này khích lệ trẻ tích cực "giao tiếp" hơn.

Đến khoảng 9, 10 tháng, trẻ bắt đầu bi bô. Đó là khi trẻ bắt đầu bắt chước âm thanh của người lớn, hoặc lặp lại những âm thanh của mình. Trẻ thích được người lớn chỉ cho các con vật, bắt chước kêu

tiếng kêu của chúng. Đây có thể coi là thời điểm trẻ bắt đầu giao tiếp bằng ngôn ngữ.

Giai đoạn này trẻ cũng có một số cử chỉ phi ngôn ngữ (giang tay đòi mẹ bế, tránh né người lạ). Trẻ cũng bắt đầu hiểu một số lời nói đi kèm với cử chỉ phi ngôn ngữ, âm điệu của người lớn. Ví dụ, khi người mẹ nói với giọng dịu dàng "ra mẹ bế nào" và giơ hai tay ra đỡ trẻ thì trẻ hiểu và nhoài về phía mẹ để được bế. Nhưng nếu nói câu nói đó với nét mặt không cảm xúc, giọng khiêm khắc, không giơ tay ra đỡ trẻ thì trẻ sẽ không hiểu.

Khi gần 1 tuổi, hầu hết trẻ đã biết phát âm những từ đầu tiên. Sự phát triển ngôn ngữ của trẻ em diễn ra theo 2 hướng: một mặt là hiểu lời nói của người lớn, mặt khác là hình thành ngôn ngữ tích cực của riêng mình.

Các mốc chính của sự phát triển ngôn ngữ ở trẻ em theo tháng tuổi:

3 tháng	Cười khi người khác nói chuyện với mình, ê a.
4 tháng	Quay đầu về phía giọng nói phát ra
5 tháng	Phát âm các nguyên âm và các phụ âm
6 tháng	Từ ê a chuyển sang bập bẹ
8 tháng	Phát âm lặp đi lặp lại các âm tiết (ví dụ, "ma–ma")
12 tháng	Hiểu được nghĩa của một số từ; có thể phát âm một vài từ

Như vậy, trong vòng 1 năm đầu trẻ đã hiểu được nghĩa của một số từ và có thể phát âm một vài từ. Trẻ dễ dàng, nhanh chóng học được ngôn ngữ là nhờ tương tác ngôn ngữ với mọi người xung quanh. Việc trẻ và mẹ cùng nhau chơi các trò chơi, đi chơi sẽ giúp cho trẻ biết được tên gọi của các vật và các hoạt động gắn liền với chúng. Ngoài cha mẹ, trẻ em từ 1 năm tuổi đều thích thú khi giao tiếp ngôn ngữ với những người xung quanh, bắt chước ngôn ngữ và những biểu hiện cảm xúc khác nhau của người lớn. Nhiều nghiên cứu về ngôn ngữ trẻ em lứa tuổi này khẳng định: trình độ ngôn ngữ của trẻ em phụ thuộc chủ yếu vào hoạt động giao tiếp của người lớn với trẻ. Càng thỏa mãn nhu cầu giao tiếp của trẻ nhiều bao nhiêu, ngôn ngữ của trẻ càng phát triển phong phú đa dạng bấy nhiêu và ngược lại.

3.4. Sự phát triển cảm xúc

Sự phát triển cảm xúc của trẻ phụ thuộc trực tiếp vào giao tiếp của trẻ với mọi người xung quanh. Nếu quan sát các biểu hiện cảm xúc bên ngoài của trẻ, có thể thấy một số giai đoạn như sau:

Cuối tháng 2	Phức cảm hớn hở (khi nhận thấy khuôn mặt mẹ và được no nê, khô ráo).
3–4 tháng	Xuất hiện các trạng thái cảm xúc khác nhau: ngạc nhiên trước một kích thích bất ngờ (dừng các hành động, tim đập chậm lại); bứt rứt khi thấy khó chịu (các hành động tăng lên, nhịp tim tăng, nhíu mắt, khóc); thư giãn khi các nhu cầu được thỏa mãn.
4–5 tháng	Cười với người quen (phản ứng rối rít, vui mừng khi thấy mẹ), nhưng lại nghệt ra khi thấy người lạ (nếu người lạ nói cười thân thiện với trẻ thì vẻ lạ lẫm lại đổi chỗ cho sự vui sướng).
7–8 tháng	Lo lắng khi người lạ xuất hiện. Nếu ở lại một mình với người lạ thì tỏ ra sợ sệt, một số cố gắng bò ra xa, không nhìn, một số khác khóc to.
7–11 tháng	Xuất hiện nỗi "sợ bị rời xa". Trẻ sợ mẹ đi đâu mất.

Ngay ở những tuần đầu sau khi sinh trẻ đã thích sự đều đặn, yên tĩnh và cân bằng. Trẻ thường khóc, mút, nhìn những gì trong phạm vi có thể để xây dựng những mối quan hệ với mọi người xung quanh. Ở giai đoạn này trẻ không phân biệt và "đối xử" với mọi người như nhau.

Vào tháng thứ 2 sau khi thích nghi với môi trường sống mới trẻ bắt đầu quan tâm, chú ý hơn đến thế giới xung quanh. Trẻ nhận biết được những người thân quen và trẻ hướng sự chú ý của mình trước tiên đến mẹ hay những người chăm sóc trẻ. Lúc này trẻ thường cảm thấy hài lòng, cười một cách thoải mái và thường phản ứng lại khi thấy những người gần gũi với trẻ bằng các cử động của toàn bộ cơ thể.

Trẻ đã bắt đầu trò chuyện với mọi người. Mẹ và trẻ tạo ra sự thống nhất trong mối quan hệ gắn bó theo những cách riêng, như: ôm ấp, nhìn ngắm nhau, nói chuyện thân mật với nhau. Hiện tượng đó cũng xảy ra giữa bố và trẻ, thậm chí giữa trẻ với anh chị của mình.

Đến 1 tuổi, trẻ đã có thể điều khiển hành vi của mình tốt hơn và chủ động hơn trong các mối quan hệ cảm xúc với bố mẹ. Trẻ bắt đầu sử dụng lời nói trong giao tiếp với mọi người xung quanh, vì vậy chúng có khả năng báo trước cho bố mẹ những đòi hỏi của mình một cách hiệu quả và rõ ràng hơn so với trước đây. Vào thời kỳ này ở trẻ xuất hiện một loạt các cảm xúc mới bao gồm tức giận, vui mừng và buồn bực (Dẫn theo Obukhova, 2004).

4. Khủng hoảng 1 tuổi

Nhiều tác giả gọi giai đoạn chuyển tiếp giữa tuổi hài nhi và tuổi nhà trẻ là khủng hoảng 1 tuổi (Vưgôtxki, 1986, Enconhin, 1992). Trẻ biết đi và trở nên độc lập hơn. Trẻ có khả năng và có khả năng tự làm một số việc nhưng cha mẹ chưa kịp thay đổi cách ứng xử và chưa đáp ứng kịp thời nhu cầu độc lập của trẻ. Nhiều bậc cha mẹ vẫn ứng xử với trẻ như khi chúng chưa biết đi và hạn chế sự tò mò khám phá của trẻ. Những cơn hờn dỗi của trẻ thường xuất hiện khi người lớn không hiểu ý muốn, lời nói, cử chỉ... của trẻ, hoặc hiểu mà không thực hiện những gì trẻ muốn, hoặc ngăn cản hành động của trẻ.

Ở lứa tuổi này trẻ đã biết đi nên có thể với tới rất nhiều đồ vật. Nhu cầu khám phá mọi đồ vật xung quanh phát triển mạnh khiến trẻ đòi lấy đủ thứ, kể cả những vật nhọn, các vật dụng dễ vỡ, các ổ điện,... Vì muốn an toàn cho trẻ nên người lớn thường không cho phép trẻ làm những điều đó. Ở giai đoạn này, có thể thường xuyên nghe thấy tiếng quát của cha mẹ "không được". Trước đây trẻ vẫn nghe người lớn nói "không được", nhưng đó là khi trẻ chưa có khả năng và chưa muốn làm cái điều "không được" đó. Còn bây giờ, khả năng vận động và nhận thức của trẻ đã mở rộng, trẻ khao khát khám phá thế giới xung quanh, từ "không được" của người lớn gây ra những phản ứng kịch liệt ở một số trẻ (hét ầm lên, lăn lộn trên sàn nhà, đập chân tay, giãy giụa, ăn vạ). Những phản ứng cảm xúc dữ dội của trẻ nhiều khi có liên quan tới phương pháp giáo dục trong gia đình. Nếu người lớn có cách ứng xử với trẻ em phù hợp, tổ chức được những môi trường hoạt động an toàn, sáng tạo và khích lệ, hướng dẫn trẻ chơi trong môi trường đó, giải thích nhất quán và nhẹ

nhàng những gì không được phép thì sẽ giảm bớt những phản ứng cảm xúc không mong muốn ở trẻ em giai đoạn này.

Cuối năm thứ nhất, trẻ bắt đầu có thêm nhu cầu muốn người lớn chơi với những trẻ em khác, và muốn có người lớn ở gần để hỏi và "sai bảo". Trẻ thường yêu cầu mẹ lấy giúp đồ vật hấp dẫn nào đó, mở ra cùng xem, hỏi mẹ và chờ đợi mẹ giải thích. Ví dụ, trẻ muốn mẹ bế trẻ lên để với tay lên giá sách, lấy quyển sách đẹp, muốn mẹ giở sách cho xem, chỉ cho các con vật trong tranh và kể chuyện cho trẻ nghe. Người lớn cần tận dụng thời điểm trẻ muốn "học" không biết mệt này để phát triển khả năng vận động, trí tuệ, ngôn ngữ, cảm xúc và ý chí cho trẻ. Cha mẹ cần tạo môi trường để trẻ được chơi cùng các trẻ khác để thỏa mãn nhu cầu hoạt động cùng nhau của trẻ. Cha mẹ cũng cần dành thời gian để chơi với trẻ, mà thực chất là hướng dẫn trẻ cách chơi đồ chơi, cách sử dụng một số đồ vật đơn giản, khích lệ trẻ tích cực hoạt động, nỗ lực vượt trở ngại, khích lệ trẻ học và sử dụng ngôn ngữ. Sự kết hợp hài hòa giữa việc nuôi dưỡng và phát triển tâm lý sẽ đảm bảo cho đứa trẻ 1 tuổi khỏe mạnh, vui tươi và có sự phát triển vận động, tư duy, ngôn ngữ, cảm xúc tốt.

CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 1. Anh/ chị hãy trình bày về sự phát triển tâm lý của trẻ trong hai tháng đầu tiên.

Câu 2. Khái niệm, biểu hiện, các giai đoạn và các kiểu gắn bó mẹ con. Tác động của mối quan hệ gắn bó mẹ con đến sự phát triển tâm lý của trẻ năm đầu đời.

Câu 3. Sự phát triển thể chất và vận động của trẻ từ 2 tháng đến 1 tuổi.

Câu 4. Sự phát triển nhận thức và ngôn ngữ của trẻ từ 2 tháng đến 1 tuổi.

Câu 5. Anh/chị hãy nêu những hiểu biết của mình về biểu hiện và nguyên nhân của khủng hoảng 1 tuổi.

Bài 6
SỰ PHÁT TRIỂN TÂM LÝ TRẺ EM TỪ 1 ĐẾN 3 TUỔI

Ở phần trước, chúng ta đã biết rằng khi sinh ra, trẻ đã tách khỏi mẹ về mặt cơ thể, nhưng vẫn gắn bó chặt chẽ với mẹ, tạo thành một thể thống nhất "mẹ – con". Cuối năm thứ nhất, đứa trẻ đã trở nên độc lập hơn, có thể tự đi lại, tự làm một số việc đơn giản, thích tự mình khám phá thế giới. Điều này dẫn đến việc thể thống nhất "mẹ – con" bắt đầu bị phá vỡ. Trẻ bắt đầu tách rời khỏi mẹ về mặt tâm lý và bước sang giai đoạn phát triển tiếp theo. Chúng ta sẽ tìm hiểu sự phát triển tâm lý của trẻ em lứa tuổi này.

1. Sự phát triển thể chất và hoạt động

1.1. Thể chất và vận động

Trẻ được 1 tuổi thì trọng lượng cơ thể thường lớn gấp 3 lần so với lúc mới sinh và đến tuổi này trẻ bắt đầu ít tăng cân dần.

Hầu hết trẻ được một tuổi rưỡi có thể tự đi, nhưng không phải tất cả trẻ em đều biết leo cầu thang. Hầu hết trẻ thấy khó khăn khi phải đá trả lại quả bóng bởi vì chúng còn chưa biết giữ thăng bằng. Việc đi xe đạp ba bánh và nhảy chụm chân còn là việc quá khó đối với trẻ.

Đến 2 – 3 tuổi trẻ không chỉ biết đi, biết chạy mà còn biết đi xe đạp ba bánh, nhảy nhót bằng hai chân, giữ thăng bằng trên 1 chân, ném bóng bằng hai tay tương đối khéo léo. Trẻ tự mình leo lên cầu thang và có thể xuống cầu thang nhờ sự giúp đỡ của người lớn. Ở tuổi này trẻ tích cực tìm hiểu, khám phá thế giới vật thể xung quanh mình. Trẻ thử cầm, chuyền đi chuyền lại, mang kéo và đẩy các đồ vật mà chúng nhìn thấy. Trẻ bỏ các đồ vật vào hộp rồi lại lấy chúng ra, kéo căng và bẻ cong các đồ vật, chuyên chở các vật bằng ô tô đồ chơi,

đổ nước, nặn đất sét. Ngoài ra, với sự giúp đỡ của người lớn, những đứa trẻ 2 tuổi có thể tự mặc và cởi quần áo.

Nếu trong tay một đứa trẻ 2 tuổi có một viên phấn hoặc một chiếc bút chì, trẻ có thể vẽ một hình nào đó và thỉnh thoảng còn thích thú nhìn ngắm những đường nét trong bức tranh của mình. Khi xếp các khối hình, trẻ có khả năng lựa chọn những khối hình thích hợp về màu sắc và có cấu trúc cân đối để xếp được một tòa tháp từ 6 đến 8 khối hình.

Sự phát triển vận động và thể chất ở trẻ là một quá trình thống nhất. Để trẻ có được sự phát triển bình thường thì cần phải đáp ứng những nhu cầu thiết yếu của trẻ. Trẻ cần phải ngủ đủ giấc, phải cảm thấy mình an toàn, phải có được sự chăm sóc thường xuyên của những người xung quanh và phải nhận được những tác động cần thiết của môi trường sống.

1.2. Hoạt động với đồ vật

Mặc dù cha mẹ không nhận thấy những thay đổi tích cực của trẻ khi chơi với đồ vật, nhưng trên thực tế, việc chơi với đồ vật có vai trò quan trọng đối với sự phát triển nhận thức của trẻ, đặt nền tảng ban đầu cho sự phát triển tư duy và ngôn ngữ về sau.

Sự tương tác giữa trẻ em với thế giới có thể phân tách làm 2 tuyến: Tuyến quan hệ tương tác với đồ vật và tuyến quan hệ tương tác với con người, sau sẽ phát triển thành hoạt động và giao tiếp. Hai tuyến quan hệ tương tác này luôn gắn bó đan xen, quyện vào nhau, không tách rời nhau nhưng trong mỗi thời điểm, mỗi giai đoạn phát triển tâm lý sẽ có 1 tuyến quan hệ tương tác nào đó nổi trội hơn. Ở giai đoạn từ 1–3 tuổi, tuyến quan hệ với đồ vật phát triển nổi trội hơn (Encônhin, 2004).

Quá trình chơi với đồ vật của trẻ trải qua 1 loạt các giai đoạn bắt đầu từ giai đoạn tìm hiểu đồ vật của trẻ 5 tháng tuổi. Trẻ chạm vào các vật, cầm nắm và giữ chúng trong tay, đó là hành động đơn giản dưới dạng thói quen. Đến tháng thứ 9 hầu hết trẻ đều khám phá các vật bằng cách đung đưa, vung vẩy, mân mê, vặn, xoay, đập vật này

vào vật khác. Trẻ biết kiểm tra xem có thể mút, cầm nắm hay làm cho các vật phát ra âm thanh hay không. Tuy nhiên, đến lúc này trẻ vẫn còn chưa nhận biết các chức năng của vật mà trẻ chơi.

Đến tháng thứ 12 trẻ bắt đầu để ý đến và quan sát đồ vật trước khi bỏ chúng vào mồm. Đến khoảng 15 – 18 tháng, trẻ bắt đầu chơi với đồ vật theo đúng chức năng cơ bản của nó (giả vờ uống nước bằng cốc hoặc là chải tóc bằng lược trong khi chơi). Đến tháng thứ 21 trẻ đã sử dụng những đồ vật theo đúng chức năng của chúng (cho búp bê ăn bằng thìa, đặt búp bê ngồi vào ô tô đồ chơi, mở cửa bằng chìa khóa).

Đến 2 tuổi, các hoạt động của trẻ trở nên giống thật hơn (mang búp bê đi dạo, lắp ghép ô tô đồ chơi). Đến 3 tuổi trẻ bắt đầu hình dung búp bê giống như người, biết hoạt động và suy nghĩ như con người.

Hoạt động với đồ vật, mà thực chất là chơi với đồ vật, trở thành hoạt động chủ đạo của trẻ em từ 1 đến 3 tuổi và đóng vai trò quan trọng đối với sự phát triển tâm lý của trẻ. Từ chỗ chỉ nghịch đồ vật một cách vu vơ, trẻ đã hành động với các đồ vật theo phương thức nhất định. Phương thức sử dụng mỗi đồ vật đều được ẩn giấu trong cấu trúc, chức năng, hình dáng của vật, do loài người sáng tạo ra.

Được người lớn hướng dẫn cách sử dụng từng đồ vật, khen ngợi mỗi khi trẻ hành động đúng, chỉnh sửa mỗi khi trẻ hành động sai, trẻ dần dần sử dụng đồ vật theo đúng chức năng của nó. Đó cũng chính là cách trẻ dần dần lĩnh hội, tiếp thu kinh nghiệm lịch sử – xã hội loài người trong việc sử dụng các công cụ lao động.

2. Sự phát triển nhận thức và ngôn ngữ

2.1. Sự bắt chước

Theo Piaget, khả năng bắt chước theo các hành động của người khác ở trẻ em là một trong những biểu hiện của sự phát triển nhận thức.

Có thể dễ dàng nhận ra rằng, chơi với đồ vật ở đứa trẻ 1–3 tuổi là sự bắt chước những hành động của mọi người xung quanh mà trẻ cảm nhận được. Tuy nhiên những mầm mống ban đầu của hành vi bắt chước đã bắt đầu hình thành ở trẻ sơ sinh.

Trong vòng 2 tháng sau khi sinh trẻ có thể bắt chước theo những biểu hiện nét mặt của người nói chuyện trực tiếp với trẻ. Sau đó, các nhà nghiên cứu thấy rằng, sự bắt chước điệu bộ, nét mặt ở trẻ sơ sinh mất đi vào tháng thứ 2, thứ 3 và tiếp tục được phục hồi chỉ sau một vài tháng (Meltzoff, Moore, 1989).

Đến tháng thứ 3, thứ 4, quan sát trẻ và mẹ của chúng nói chuyện với nhau, chúng ta có cảm giác dường như trẻ đang bắt chước lại lời nói của mẹ. Các bà mẹ dường như cũng bắt chước theo những âm thanh phát ra từ miệng con. Vì vậy, khó mà nhận biết được giữa mẹ và đứa trẻ thì ai bắt chước ai.

Đến tháng thứ 6, thứ 7 khả năng bắt chước các cử chỉ, hành động của người lớn ở trẻ càng hoàn thiện hơn, lúc đầu trẻ chỉ bắt chước các cử chỉ thường xuyên lặp đi lặp lại một cách có hệ thống của người lớn, như: xòe, nắm tay, chỉ tay về phía vật. Đến tháng thứ 9, trẻ có thể bắt chước theo những cử chỉ, hành động phải dùng cả hai tay như đập hai vật vào nhau.

Khoảng 2 tuổi, trẻ có khả năng bắt chước theo các cử chỉ hành động của người lớn mà trẻ đã nhìn thấy trước đó. Lúc đầu trẻ chỉ bắt chước theo những hành động mà chúng muốn bắt chước. Về sau trẻ bắt chước theo cả những hành động mà bố mẹ yêu cầu, như đánh răng hay ăn bằng thìa. Thậm chí một số trẻ nhanh chóng tập làm quen được với việc đi bô là do bắt chước theo những đứa trẻ lớn hơn.

2.2. Tri giác

Có thể nói rằng trong tất cả các quá trình nhận thức (tri giác, tư duy, trí nhớ, chú ý...) thì sự phát triển tri giác chiếm ưu thế nhất ở trẻ em từ 1 đến 3 tuổi. Điều này thể hiện ở sự phụ thuộc của các quá trình tâm lý khác vào khả năng tri giác của trẻ. Mọi hành vi của trẻ đều gắn liền với những gì trẻ trực tiếp tri giác trong hiện tại, còn tất cả những gì nằm ngoài trường tri giác của trẻ đều không có ý nghĩa gì lắm đối với trẻ. Ví dụ, nếu người mẹ dặn một đứa con 2 tuổi ngồi yên trên ghế đợi mẹ một lúc, thì ngay khi người mẹ đi khỏi, trẻ lập tức bị lôi cuốn bởi những cảnh vật xung quanh trong trường tri giác của nó và bắt đầu làm những gì nó thích. Vì vậy, nhiệm vụ ngồi yên

trên ghế một mình đợi mẹ là không thể thực hiện được đối với đứa trẻ 2 tuổi.

Bên cạnh tri giác thị giác, tri giác thính giác cũng phát triển mạnh. Trẻ nhỏ rất nhạy cảm với các âm thanh ngôn ngữ của tiếng mẹ đẻ. Giai điệu của những bài hát ru, các bản nhạc, tiếng kêu của các con vật đều là những âm thanh thú vị, lôi cuốn sự chú ý của trẻ. Trẻ cũng phân biệt được và hay bắt chước những âm thanh này.

Một điểm đặc biệt của tri giác ở lứa tuổi này là *màu sắc xúc cảm* của tri giác. Đi kèm với tri giác luôn là những phản ứng xúc cảm (vui sướng, ngạc nhiên, sợ hãi...). Trẻ tri giác những gì nó thích và hành động theo ý thích đó. Có thể nói, cảm xúc là cầu nối cho *sự thống nhất giữa tri giác và vận động*. Ví dụ, trẻ nhìn thấy một đồ vật... và rất thích thú ... muốn lấy đồ vật đó => hành động lấy đồ vật, mày mò, khám phá. Vưgôtxki miêu tả sự thống nhất đó như sau: Ở trẻ em từ 1 đến 3 tuổi, tri giác mang đậm màu sắc cảm xúc sẽ trực tiếp chuyển thành hành động.

2.3. Tưởng tượng

Trẻ từ 6 đến 12 tháng tuổi bắt đầu tưởng tượng, có nghĩa là trẻ bắt đầu hình dung ra các vật, hiện tượng. Tưởng tượng ở trẻ phát triển trải qua một loạt các giai đoạn:

Giai đoạn đầu là từ 11–12 tháng tuổi, hầu hết trẻ được 1 năm tuổi có thể tưởng tượng ra là chúng đang ăn, đang uống hoặc đang ngủ, hay nói cách khác trẻ tưởng tượng các hành động quen thuộc dưới hình thức các hình ảnh. Trẻ tưởng tượng ra các tình huống và dùng chính cơ thể mình để diễn tả chúng, ví dụ: trẻ có thể giả vờ là đang ngủ và nằm cuộn tròn trên tấm thảm, trẻ mô tả một cái nhà to bằng cách khoát hai cánh tay rộng ra hai bên.

Khi lớn hơn trẻ thường xuyên sử dụng đồ chơi và các đồ vật khác cho các trò chơi tưởng tượng. Trẻ từ 15 đến 18 tháng tuổi đã biết cho búp bê ăn bằng thìa, bát đĩa đồ chơi. Trẻ từ 20 đến 26 tháng tuổi có thể tưởng tượng được một vật là một vật gì đó khác. Ví dụ, trẻ có thể dùng cái chổi làm ngựa, cái lá dùng làm bát đĩa, giấy

dùng làm tiền, bàn tay làm gương soi, khúc gỗ làm khẩu súng, sàn nhà trở thành bể bơi. Các hình thức tưởng tượng như thế ở trẻ thể hiện sự phát triển nhận thức. Trẻ chỉ dùng một vật thay thế cho một vật khác khi nhận ra sự giống nhau nhất định về hình thức bên ngoài giữa các vật.

Mặc dù trẻ đã có khả năng nhớ không chủ định cái gì đó, nhưng phần lớn *trí nhớ* của trẻ vẫn dựa trên tri giác và dường như là sự tiếp diễn của tri giác, chứ chưa phải trí nhớ dựa trên những hình ảnh, kinh nghiệm cũ.

2.4. Tư duy

Dạng tư duy cơ bản của trẻ em lứa tuổi này là tư duy trực quan hành động, loại tư duy được thể hiện qua các hành động định hướng bên ngoài, và chỉ diễn ra trong quá trình hoạt động trực tiếp với đồ vật.

Giai đoạn này, trẻ rất tích cực khám phá những mối liên hệ mới mẻ, thú vị đối với trẻ. Ví dụ: Trẻ muốn biết điều gì sẽ xảy ra khi bật công tắc đèn hay bấm các nút của điều khiển ti vi.

Như phần trước chúng ta đã nói, tri giác và hành động là cơ sở cho sự phát triển những hành động phối hợp có cấu trúc *phương tiện – mục đích* như: kéo rổ lại gần để lấy quả bóng, đi lại phía mép giường gần quả bóng hơn để với lấy nó. Những hình thức sơ khai này của tư duy trực quan hành động xuất hiện vào cuối năm thứ nhất, tuy nhiên đó chưa phải là hành động tư duy thực sự.

Tư duy thực sự được coi là bắt đầu xuất hiện khi trẻ có khả năng tìm ra *các mối quan hệ chưa có sẵn* để giải quyết một nhiệm vụ thực tiễn mới. Đó là khả năng phát hiện ra những mối quan hệ, liên hệ giữa các sự vật, hiện tượng mà trước đó trẻ chưa biết.

Ví dụ, khi quả bóng lăn vào gầm giường, thoạt đầu trẻ cố với bằng tay – không được, vòng sang mép giường khác cũng không được, loay hoay một lúc, trẻ đành bỏ cuộc. Tình huống này lặp lại một vài lần. Cho đến một hôm, trẻ bỗng "chợt nghĩ ra" cách lấy cái que mà bố vẫn hay dùng để khều mắc áo đang để cạnh giường để

khều quả bóng. Trẻ rất vui sướng khi lấy được bóng bằng cách này, rất thích thú với khám phá mới. Hành động này là hành động tư duy, chứng tỏ trẻ đã phát hiện được mối quan hệ giữa cái que và quả bóng, vốn tồn tại độc lập, để giải quyết vấn đề. Loại tư duy này có cả ở những động vật bậc cao mà chúng ta có thể quan sát trong các thí nghiệm của các nhà tâm lý học Gestal.

Thời điểm đứa trẻ chợt nghĩ ra một cách hành động mới trong một tình huống cụ thể nào đó là những thời điểm rất thú vị. Nó rất gần với trạng thái "bừng hiểu" sẽ còn xuất hiện nhiều lần trong cuộc đời con người. Mắt trẻ sáng lên, trẻ hăm hở hành động và nỗ lực vượt khó để đạt mục tiêu. Nếu thành công, trẻ rất vui và sẽ lặp lại cách giải quyết vấn đề vào những tình huống tương tự khác.

Có thể nói, trong một số trường hợp, trẻ phát hiện ra các mối quan hệ giữa các sự vật một cách ngẫu nhiên trong quá trình hoạt động với đồ vật. Tuy nhiên, trong đa số các trường hợp, trẻ phát hiện ra các mối quan hệ này nhờ quan sát và bắt chước người lớn, hoặc nhờ người lớn tạo điều kiện gợi mở. Ví dụ, trong trường hợp trên, nếu có người lớn bên cạnh, trẻ thường kéo tay người lớn để nghị lấy bóng. Người lớn có thể ứng xử thế nào trong trường hợp này?

Cách thứ nhất, nếu thấy người lớn lấy que khều bóng hộ trẻ mà không giải thích gì thêm thì lần sau, khi bóng lăn vào gầm giường, trẻ lại nhờ người lớn lấy. Nếu tất cả những lần sau, người lớn vẫn khều bóng hộ trẻ thì đứa trẻ sẽ ỉ lại và không có cơ hội tự khám phá.

Cách thứ hai, người lớn lấy que khều bóng, đồng thời cho trẻ cùng cầm que khều với mình, vừa khều vừa giải thích, thì lần sau trẻ có xu hướng bắt chước lấy que khều bóng. Đầu tiên là bắt chước, dần dần trẻ sẽ tìm ra mối liên hệ giữa que và bóng trong quá trình thực hiện hành động này.

Cách thứ ba, người lớn giả vờ suy nghĩ tìm cách lấy bóng, lúc dùng tay, lúc dùng chân với bóng nhưng đều không được, trẻ sẽ rất thích thú quan sát và cùng tham gia hành động với người lớn. Để khích lệ trẻ tích cực suy nghĩ và hành động, người lớn không nên làm hộ trẻ luôn, mà chỉ nên gợi mở đến mức độ nhất định, còn thì để trẻ

tự tìm tòi khám phá, hoặc dẫn dắt trẻ cùng phát hiện ra cách giải quyết vấn đề.

Theo Piaget, khi trẻ có những hành động xác lập các mối quan hệ chưa có sẵn để đạt mục tiêu là ở trẻ đã xuất hiện sơ đồ hành động trong đầu óc trước khi hành động thật. Ông mô tả một tình huống với con trai Loren của mình: Loren ngồi trước bàn, Piaget đặt trước cậu bé mẩu bánh mì xa tới mức cậu bé không với được bằng tay. Piaget đặt bên phải cậu bé một cái que dài khoảng 25cm. Đầu tiên Loren thử lấy mẩu bánh bằng tay nhưng không với tới, sau đó cậu không thử làm như thế nữa. Một lần nữa nhìn mẩu bánh, sau đó nhìn sang cái que, với lấy cái que và dùng nó để với mẩu bánh.

Theo Piaget, ở đoạn tuổi 1–2 tuổi, trẻ đã có khả năng tưởng tượng trong đầu những thay đổi vị trí của vật dù trẻ không (trực tiếp) nhìn thấy, và dùng những khả năng tưởng tượng trí óc, hay có thể nói là những suy đoán trong đầu để tìm kiếm những vật bị giấu. Ví dụ, người lớn và trẻ ngồi đối diện nhau, nếu người lớn cho trẻ nhìn thấy một vật trong lòng bàn tay, sau đó giấu tay ra sau lưng, bí mật thả đồ vật ở sau lưng, rồi đưa tay về trước mặt trẻ. Trẻ sẽ mở bàn tay của người lớn ra, nếu không thấy đồ vật trong lòng bàn tay thì trẻ sẽ tìm đồ vật ở sau lưng người lớn. Điều này chứng tỏ, trẻ có suy đoán trong đầu là người lớn đã bỏ đồ vật ở phía sau lưng.

Trẻ rất thích chơi các trò chơi tìm kiếm hay trốn tìm do người lớn nghĩ ra. Trẻ rất tự hào vì tìm thấy đồ vật bị giấu ở những trò chơi này. Người lớn cần dành thời gian chơi với trẻ, có thể làm cho trò chơi phức tạp hơn một chút và khen ngợi để kích thích tính tích cực của trẻ.

Từ 2 tuổi, trẻ bước vào giai đoạn tiền thao tác theo lý thuyết của Piaget, khối lượng biểu tượng trí óc được trẻ sử dụng để diễn tả các đối tượng và sự kiện xung quanh tăng vọt.

Biểu tượng là cái dùng để thay thế một cái gì đó khác. Theo Piaget, khả năng dùng biểu tượng rõ nét nhất là việc sử dụng ngôn ngữ. Ví dụ, từ "cái cốc" dùng để chỉ vật có thể đựng nước dùng để uống, "cái ghế" dùng để chỉ một vật có mặt phẳng dùng để ngồi.

Ngoài ra, trẻ còn dùng vật này để thay thế vật khác trong trò chơi. Ví dụ, trẻ dùng cái chổi làm xe máy, giấy vụn làm thức ăn, búp bê làm em bé, các khúc gỗ làm đoàn tàu, cho búp bê ăn cháo "giả vờ"...

Mỗi dạng biểu tượng trên đều bắt đầu xuất hiện từ khoảng 2 tuổi, nhưng chúng sẽ còn phát triển mạnh và hoàn thiện trong những năm tiếp theo.

Như vậy, nhờ tích cực hoạt động và nhờ có sự hướng dẫn của người lớn, trẻ dần khám phá các mối liên hệ giữa nhiều sự vật hiện tượng, lĩnh hội các phương thức hành động với chúng. Sau đó, trẻ chuyển sang thiết lập các mối quan hệ tương tự trong những điều kiện mới. Đứa trẻ càng được khích lệ hoạt động tích cực và giao tiếp với người lớn thì càng có điều kiện cho sự phát triển tư duy.

Trong giai đoạn từ 1 đến 3 tuổi, tư duy hành động của trẻ phát triển mạnh, trẻ hăng say hoạt động, chồng các khối gỗ từ to đến nhỏ thành hình tháp, lồng các con búp bê đồng dạng vào nhau, chọn lấy những đồ chơi cần cho một loại hình trò chơi nào đó ra khỏi hộp đồ chơi... Hoạt động với nhiều đồ vật tương tự nhau giúp trẻ dần có khả năng so sánh, khái quát, xếp các đồ vật tương tự nhau vào cùng một loại. Điều này rất cần thiết cho sự phát triển tư duy và ngôn ngữ, vì ngôn ngữ và tư duy luôn mang tính khái quát. Ví dụ, trẻ xếp tất cả những cái cốc khác nhau về chất liệu, hình dáng, màu sắc vào một nhóm ở trong đầu và gọi tên chung là "cái cốc". Có thể nói, bắt đầu từ thời điểm này, sự phát triển biểu tượng, tư duy và ngôn ngữ gắn bó chặt chẽ, không tách rời nhau tạo tiền đề cho sự phát triển tư duy hình tượng và mầm mống cho sự phát triển tư duy ngôn ngữ sau này.

Bước chuyển từ một đứa trẻ chỉ biết quờ quạng và vớ tất cả những gì xung quanh để đưa vào mồm đến một đứa trẻ 3 tuổi biết nói và suy nghĩ là một bước chuyển lớn. Một nhà tâm lý học trẻ em có nhận xét: một đứa trẻ 3 tuổi có sự phát triển trí tuệ gần với một người lớn hơn là với một đứa trẻ 12 tháng tuổi. Quả thực, trẻ 3 tuổi đã có thể tỏ thái độ, dùng lời nói để thể hiện những gì đã xảy ra, kể về những sự vật, hiện tượng xung quanh và thậm chí so sánh chúng với nhau. Cuối giai đoạn này ở trẻ bắt đầu có sự chuyển mạnh từ tư

duy trực quan hành động sang tư duy trực quan hình tượng, loại tư duy diễn ra nhờ các thao tác so sánh, khái quát các hình ảnh tri giác trong đầu. Đây là bước chuyển vào trong quan trọng của sự phát triển tư duy diễn ra mạnh mẽ ở trẻ mẫu giáo.

2.5. Ngôn ngữ

Các giai đoạn phát triển ngôn ngữ ở trẻ từ 1 đến 3 tuổi

Khi gần 1 tuổi, hầu hết trẻ đã biết phát âm những từ đầu tiên. Sự phát triển ngôn ngữ của trẻ em từ đây diễn ra theo 2 hướng, một mặt hiểu ngôn ngữ của người lớn, mặt khác là hình thành ngôn ngữ tích cực của riêng mình. Thường thì việc hiểu ngôn ngữ của người khác bao giờ cũng phát triển sớm hơn việc hình thành ngôn ngữ tích cực của riêng mình.

Vào khoảng 1 tuổi, trẻ có thể nói một vài từ và hiểu các câu đơn giản mà người lớn nói ra nhưng phải gắn trực tiếp với tình huống cụ thể. Ví dụ, trẻ có thể hiểu câu nói "cho mèo ăn nhé" khi mẹ đang lấy thức ăn cho mèo ăn ngay trước mắt trẻ.

Từ 12 đến 18 tháng tuổi là giai đoạn câu 1 từ, trẻ có thể nói các từ có nghĩa để thể hiện ý của mình nhưng chỉ là những từ đơn. Ví dụ: trẻ nói "mẹ" và giơ hai tay về phía mẹ có nghĩa là "mẹ bế con"; trẻ nói "bánh" và chỉ vào hộp bánh có nghĩa là "lấy bánh cho con ăn", nếu người mẹ vừa lấy bánh vừa nói với trẻ "lấy bánh cho con ăn nhé" thì trẻ rất vui, gật đầu và trả lời lặp lại từ cuối cùng "nhé". Đến 18 tháng tuổi, trẻ đã có thể phát âm gần 50 từ và bắt đầu có thể kết hợp 2 từ với nhau.

Khi trẻ được 21 tháng tuổi thường xảy ra hiện tượng "bùng nổ ngôn ngữ" do số lượng từ mà trẻ biết quá nhiều. Hiện tượng này xảy ra ở tất cả trẻ em thuộc các nhóm ngôn ngữ và các nhóm văn hóa khác nhau (Cowley, 1997). Theo các nhà khoa học, hiện tượng này xảy ra là có nguyên nhân. Trẻ thường xuyên chỉ tay về phía các vật khác nhau và hỏi "đó là cái gì"; trẻ thích chơi với bố mẹ và người khác trò chơi gọi tên các vật. Ngoài ra trẻ bắt đầu thử phát âm các từ mà chúng nghe thấy. Nói chung trong 1 tuần trẻ có thể học được một

khối lượng lớn các từ mới mà như trước đây trẻ phải mất vài tháng mới học được.

Hiện tượng quá tải ngôn ngữ này gắn liền với việc khả năng phân loại của trẻ đang dần được hình thành và hoàn thiện. Mỗi một từ mới đều thuộc vào một nhóm nào đấy và trẻ háo hức muốn biết các từ mới và bắt đầu xếp chúng vào các nhóm khác nhau.

Khoảng 24 tháng tuổi, trẻ bắt đầu có khả năng hiểu nghĩa của lời nói mà không cần quan sát trực tiếp tình huống hay sự vật, hiện tượng. Sự xuất hiện khả năng nghe hiểu lời nói tách khỏi tình huống cụ thể là thành tựu quan trọng chứng tỏ trẻ đã có khả năng hình dung sự vật, hiện tượng trong óc và gắn chúng với dạng ký hiệu đặc biệt là ngôn ngữ.

Từ khi xuất hiện khả năng này, trẻ bắt đầu hiểu và rất thích nghe mọi người nói chuyện, thích nghe đọc truyện tranh, thích hỏi và nghe đi nghe lại những câu trả lời thú vị. Đây là thời điểm nhạy cảm trong quá trình phát triển ngôn ngữ trẻ em. Người lớn cần tận dụng thời điểm này để dẫn trẻ đi chơi, giới thiệu tên các sự vật, hiện tượng trong môi trường sống xung quanh, kể các câu chuyện đơn giản, đọc truyện tranh. Người lớn cũng cần chú ý khi nói với nhau vì trẻ có thể nhanh chóng bắt chước.

Giai đoạn này, trẻ đã nói được những câu 2 từ, còn gọi là *giai đoạn câu 2 từ*. Đó là những câu rút gọn chỉ gồm những thành phần cơ bản của câu, thường là 1 danh từ đi kèm 1 động từ, ví dụ "mẹ xúc" ý nói là "mẹ xúc cơm cho con ăn".

Khoảng 28 đến 30 tháng tuổi, trẻ có thể nói được *các câu 3 từ* đơn giản một cách tương đối đầy đủ, ví dụ "con ăn cơm". Có trẻ nói được những câu dài đến 4 từ hoặc 5 từ.

Khoảng 36 tháng tuổi, trẻ đã nghe hiểu và nói được những câu đầy đủ, khá phức tạp. Ví dụ, anh của bé (tên là Bi) đánh con mèo, bà bảo "Sao anh Bi lại đánh con mèo như thế, hư quá", bé nghe thấy và nhắc lại "Anh Bi lại đánh con mèo, hư quá". Thành tựu quan trọng ở giai đoạn này là trẻ *nghe, hiểu và nói đúng ngữ pháp*.

Có thể nói, ngôn ngữ tích cực của trẻ em phát triển mạnh vào khoảng từ 2 đến 3 tuổi. Phạm vi giao tiếp của trẻ mở rộng, trẻ không chỉ giao tiếp với người thân, mà còn với hàng xóm, với các trẻ em khác, với các cô, các bác ở nhà trẻ. Một hiện tượng gây nhiều sự chú ý của các nhà khoa học là *ngôn ngữ tự kỷ* của trẻ em ở giai đoạn lứa tuổi này. Nếu quan sát các đối thoại của trẻ với nhau, chúng ta thấy nhiều lúc trẻ tự hỏi rồi tự trả lời, không quan tâm đến việc các bạn có trả lời mình không và trả lời ra sao, mỗi đứa trẻ dường như tự nói cho mình, hội thoại của lũ trẻ không ăn khớp. Piaget lần đầu tiên gọi hiện tượng đó là ngôn ngữ tự kỷ và đã có những nghiên cứu công phu về vấn đề này.

Sự phát triển ngôn ngữ của trẻ 1 đến 3 tuổi làm cho các quá trình nhận thức như tri giác, trí nhớ, tư duy của trẻ có những thay đổi về chất.

Các mốc chính của sự phát triển ngôn ngữ ở trẻ em tính theo tháng tuổi:

18 tháng	Có thể phát âm gần 50 từ; có thể kết hợp 2 từ với nhau.
24 tháng	Trẻ biết hơn 100 từ; sử dụng một vài câu nói được tạo nên bởi 2 từ hoặc hơn 2 từ với nhau.
30 tháng	Số lượng từ mà trẻ biết lên đến vài trăm từ; sử dụng những câu nói được tạo nên bởi 3 đến 5 từ.
36 tháng	Số lượng từ mà trẻ biết là gần 1000 từ.
48 tháng	Các bình diện ngôn ngữ (nội dung, hình thức và cách sử dụng) được trẻ nắm rất vững.

Cần lưu ý rằng, các thành tựu phát triển ngôn ngữ ở các trẻ em từ 1 đến 3 tuổi là rất khác nhau. Các mốc thời gian nêu trên chỉ mang tính tương đối, có thể bị xê dịch từ 3 đến 6 tháng, thậm chí nhiều hơn. Tuy nhiên nếu trẻ từ 1,5 đến 2 tuổi vẫn chưa nói lời nào thì cha mẹ cần quan tâm đưa đến các chuyên gia thăm khám để có biện pháp can thiệp sớm.

Những yếu tố giúp trẻ nắm vững ngôn ngữ

Ngôn ngữ là hệ thống các kí hiệu do loài người sáng tạo ra với mục đích truyền đạt thông tin. Việc nắm được ngôn ngữ là chìa khóa cho những khả năng vô tận của loài người. Nắm vững ngôn ngữ là

rất khó, nhưng quá trình nắm vững ngôn ngữ ở trẻ em dường như là quá trình tự nhiên.

Có nhiều quan điểm giải thích cho quá trình nắm vững ngôn ngữ ở trẻ, từ lúc mới khóc, rồi bập bẹ, cho đến khi thành thạo tiếng mẹ đẻ. Chúng ta tìm hiểu khái quát một số yếu tố giúp trẻ nắm vững hệ thống ký hiệu phức tạp này:

Bắt chước: Bắt chước đóng vai trò quan trọng trong việc học và nắm vững ngôn ngữ, nhất là trong các giai đoạn đầu của sự phát triển. Trẻ học được các từ đầu tiên là nhờ có bộ máy thính giác phát triển và hành vi bắt chước của trẻ. Quả thật là phần lớn các từ mà trẻ biết đều là do trẻ bắt chước học theo, trẻ không thể tự mình nghĩ ra từ và biết được nghĩa của từ. Tất cả là nhờ giao tiếp và giải thích của mọi người xung quanh. Tuy nhiên, bên cạnh việc trẻ hay bắt chước người khác, thỉnh thoảng trẻ vẫn tự nghĩ ra các dạng câu của riêng mình, khác với cách mọi người vẫn nói thông thường. Chắc chắn trẻ không thể nghe thấy ở đâu đó câu "cái dép ngủ" hay "cái mồm gà". Ngay cả khi người lớn đã sửa lại câu nói của trẻ "không phải cái mồm gà, mà là cái mỏ gà", trẻ vẫn tiếp tục dùng các cấu trúc lời nói mà trẻ nghĩ ra.

Đây là một trong những yếu tố khiến các nhà khoa học cho rằng ngôn ngữ của trẻ có được không chỉ nhờ bắt chước hay củng cố, mà còn nhờ cấu trúc ngôn ngữ bẩm sinh, giúp mỗi đứa trẻ có thể tự tạo ra cấu trúc ngôn ngữ của mình.

Củng cố: Hoạt động củng cố không chỉ là một khâu quan trọng trong quá trình học nói chung, mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc nắm vững ngôn ngữ của trẻ. Việc người lớn cười, âu yếm, khen ngợi sẽ khích lệ trẻ lặp lại các từ, các câu. Ví dụ, nếu như trẻ gọi "mẹ" và mẹ đáp lại tiếng gọi của trẻ hoặc khi trẻ nói "bánh" và mẹ cho trẻ bánh thì trẻ sẽ tiếp tục sử dụng các từ này. Vì vậy, người lớn cần chú ý đến nhu cầu của trẻ, cố gắng hiểu những câu nói còn chưa đầy đủ của trẻ để đáp lại một cách hợp lý, góp phần củng cố quá trình học ngôn ngữ của trẻ.

Tuy nhiên việc trẻ nắm vững cú pháp câu không phải là chỉ do hoạt động củng cố hay chỉ do hoạt động bắt chước. Phần lớn các từ

mà trẻ phát âm lần đầu là các từ mới, chưa bao giờ được củng cố. Kết quả của các nghiên cứu còn cho thấy rằng các bậc cha mẹ ít khi tập cho trẻ chú ý đến phát âm và ngữ pháp. Vậy mà cuối cùng trẻ vẫn nắm vững tất cả các cấu trúc câu đó.

Cấu trúc ngôn ngữ bẩm sinh: Nhà ngôn ngữ học nổi tiếng Chomsky đã từng làm cả giới khoa học phải suy nghĩ khi khẳng định rằng con người từ khi sinh ra đã có cấu trúc đặc biệt cho việc học ngôn ngữ. Cấu trúc này cho phép trẻ xử lý những thông tin ngôn ngữ nghe được, trên cơ sở đó tự mình tìm ra các quy tắc ngữ pháp rồi tạo ra ngôn ngữ riêng của mình. Nói cách khác, khi trẻ nghe lời nói của mọi người, trẻ đã vô tình dựa theo các quy tắc ngữ pháp nghe được để xây dựng nên câu của mình. Theo Chomsky, ngay từ đầu con người đã có khả năng đối với việc học ngôn ngữ và trẻ học ngôn ngữ một cách tích cực, mặc dù không phải lúc nào trẻ cũng có ý thức về điều đó. Các hiện tượng chứng minh cho sự tồn tại của cấu trúc ngôn ngữ bẩm sinh của con người là những trẻ em bị điếc có khả năng phát triển hệ thống giao tiếp bằng cử chỉ. Trong vòng 6 tháng đầu tiếng bập bẹ của những trẻ em bị điếc không khác gì mấy so với tiếng bập bẹ của những đứa trẻ không bị điếc. Minh chứng tiếp theo là người ta đều tìm thấy các quy luật chung của sự phát triển ngôn ngữ ở tất cả trẻ em trên thế giới, bất kể tiếng mẹ đẻ của các em là ngôn ngữ nào. Đó là tính liên tục của sự phát triển ngôn ngữ từ khi trẻ biết bập bẹ, sau đó lần đầu biết phát âm các từ và tiếp đến là sự hình thành lời nói thông báo.

Tuy vậy, nhiều người vẫn nghi ngờ quan điểm của Chomsky vì cho đến nay các chuyên gia và các nhà thần kinh học vẫn chưa phát hiện thấy sự tồn tại rõ rệt nào của cấu trúc ngôn ngữ bẩm sinh. Liệu có phải trẻ nắm vững được ngôn ngữ vì tồn tại cấu trúc ngôn ngữ bẩm sinh hay không? Câu hỏi này cho đến nay vẫn còn gây tranh cãi.

Sự phát triển nhận thức: Sự phát triển nhận thức của trẻ được coi là yếu tố quan trọng nhất trong việc nắm vững ngôn ngữ, hình thành các khái niệm và các mối quan hệ ở trẻ. Một hiện tượng chứng minh cho tính đúng đắn của quan điểm này là: các cấu trúc ngữ pháp cơ bản chưa hình thành ở giai đoạn đầu của sự phát triển ngôn ngữ mà

về sau mới dần hình thành. Trên cơ sở đó các nhà lý luận nổi tiếng theo quan điểm nhận thức đã đưa ra kết luận rằng việc học các cấu trúc ngữ pháp cơ bản phụ thuộc vào sự phát triển nhận thức ở trẻ (Bloom, 1998). Như vậy là trẻ không thể học được bất cứ cấu trúc lời nói nào trước khi trẻ học cách xây dựng các khái niệm từ cấu trúc lời nói đó.

Trẻ từ 1 đến 4 tuổi rưỡi thường tự mình xây dựng ngữ pháp riêng, và dần làm cho ngữ pháp của mình giống với ngữ pháp lời nói ở người lớn nhờ bắt chước và hướng dẫn của người lớn.

Tồn tại nhiều cách so sánh đối chiếu giữa sự phát triển nhận thức và sự phát triển ngôn ngữ. Chính vào lúc trẻ nhận biết được tính ổn định của sự vật, hiện tượng và bắt đầu thích chơi trò chơi giấu đồ vật, thì trong ngôn ngữ của trẻ quá trình nhận thức được phản ánh ở các từ như "xem", "nữa", "tạm biệt". Sự xuất hiện và biến mất, sự lẩn trốn và tìm ra là những hành động được phản ánh trong chính ngôn ngữ tích cực ở trẻ. Một thời gian sau trẻ bắt đầu bị cuốn hút bởi câu hỏi chỉ sở hữu: đồ vật này của ai? Và điều đó được phản ánh trong sự phát triển ngôn ngữ ở trẻ. Chính vào lúc đó trẻ nắm được các bình diện cú pháp để truyền đạt cách chỉ sở hữu: "giường của búp bê", "của con", "của mẹ" hay là "của bố". Hiện tượng quá tải ngôn ngữ đã đề cập ở trên rõ ràng là gắn liền với các thao tác phân nhóm. Nói tóm lại, sự phát triển ngôn ngữ và nhận thức có mối quan hệ gắn bó chặt chẽ với nhau.

3. Cảm xúc, động cơ và các mối quan hệ giao tiếp

3.1. Cảm xúc và động cơ

Sự phát triển nhận thức không tách rời với sự phát triển cảm xúc của trẻ. Chúng ta đã nói các quá trình tri giác của trẻ em lứa tuổi này luôn đi kèm với các cảm xúc, và trẻ chỉ có những phản ứng cảm xúc đối với những gì trẻ trực tiếp tri giác được. Trẻ có thể vừa mới khóc vì bị lấy mất đồ chơi, xong lại cười ngay khi được cho xem cái gì đó mới.

Mong muốn của trẻ cũng không bền và dễ trôi qua. Ở giai đoạn lứa tuổi này, các động cơ, mong muốn của trẻ chưa có thứ bậc ưu

tiên, chúng có cường độ gần như ngang nhau. Nói cách khác các động cơ của trẻ chưa có sự phân hóa. Chính vì vậy, nếu bảo một đứa trẻ 2 – 3 tuổi chỉ được chọn một trong nhiều đồ chơi thú vị trong cửa hàng, trẻ sẽ rất lúng túng vì không biết cái nào hơn cái nào.

Vào khoảng trước 2 tuổi, trẻ bắt đầu có những biểu hiện đồng cảm với người khác. Các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng, những biểu hiện "đồng cảm" ở những đứa trẻ 2 tuổi bắt nguồn từ sự gắn bó an toàn và từ việc mọi người đối xử với chúng như thế nào khi chúng tức giận hoặc cần giúp đỡ. Ví dụ, sự nhiệt tình, hiền từ của mẹ góp phần phát triển tính đồng cảm ở những đứa trẻ gần 2 tuổi; còn sự thờ ơ, giận dữ của người mẹ trước những đau đớn và khó khăn của trẻ sẽ làm mức độ phát triển tính đồng cảm ở chúng thấp hơn.

Greenspan, 1985, cho rằng giai đoạn lứa tuổi này ở trẻ bắt đầu có khả năng tưởng tượng cảm xúc và tư duy cảm xúc (ví dụ, khi nhìn thấy một bạn ngồi khóc thút thít, trẻ có thể tưởng tượng bạn đó đang rất buồn, và nếu cho bạn một đồ chơi nào đó thì bạn sẽ vui hơn, suy nghĩ đó khiến trẻ cầm một đồ chơi mang cho bạn). Khả năng tưởng tượng cảm xúc và tư duy cảm xúc chúng là cơ sở cho việc hình thành các cảm xúc xã hội và tự đánh giá sau này.

Trong suốt thời kỳ này ở trẻ biểu hiện nhiều cảm xúc khác nhau, trong đó có những cảm xúc xã hội từ đơn giản đến phức tạp, đầu tiên là đồng cảm, ngượng nghịu, sau đó là xấu hổ, tự hào và sau nữa là cảm giác có lỗi. Những biểu hiện cảm xúc ở trẻ trở nên phức tạp dần cùng với sự nhận biết ngày càng tăng về các quy tắc xã hội.

Trẻ bắt đầu có khả năng tưởng tượng mình là người khác trong các trò chơi giả vờ. Ví dụ, trẻ giả vờ làm cô giáo và bắt đầu hành động giống cô giáo. Thậm chí trẻ đã có thể hiểu được người khác chờ đợi gì ở trẻ và cố gắng thay đổi cách cư xử của mình để thoả mãn những mong chờ ấy.

3.2. Các mối quan hệ giao tiếp

Tính chất mối quan hệ giao tiếp của trẻ em với người lớn và bạn cùng tuổi giai đoạn này cũng có ảnh hưởng đến cảm xúc và động cơ của trẻ. *Giao tiếp với người lớn* giúp trẻ nhận biết những chuẩn mực xã

hội đầu tiên và giúp trẻ nhận biết thế giới xung quanh tốt hơn. Người lớn luôn sẵn sàng trả lời các câu hỏi của trẻ, thương yêu và bảo vệ trẻ, nên trẻ cảm thấy an toàn và thoải mái. Tuy nhiên không phải gia đình nào cũng có điều kiện để có một người lớn chuyên "phụ trách" việc tổ chức môi trường nhận thức, khám phá và hoạt động của đứa trẻ từ 1 đến 3 tuổi. Việc thỏa mãn các nhu cầu giao tiếp, nhu cầu nhận thức và nhu cầu hoạt động của trẻ giai đoạn này sẽ có ảnh hưởng tốt đến sự phát triển nhận thức, ngôn ngữ và cảm xúc của các em.

Giao tiếp với bạn đã bắt đầu tạo cho trẻ sự hứng thú và niềm vui. Mặc dù trẻ em lứa tuổi này chưa có khả năng thỏa thuận cùng nhau về luật chơi, dễ đẩy nhau, đánh nhau, giành đồ chơi, dẫn đến khóc lóc, nhưng chúng có thể quên những điều đó rất nhanh. Một trong những trò chơi mà trẻ có thể cùng chơi vui vẻ mà không tranh giành nhau là cùng nhảy và ngã trên những tấm nệm trên giường hoặc trên sàn nhà. Sự cọ sát với bạn cùng tuổi giúp trẻ có những trải nghiệm cảm xúc xã hội ban đầu, bước đầu phát triển khả năng tự đánh giá, tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển khả năng cạnh tranh và hợp tác trong nhóm sau này. Người lớn cần tổ chức các hoạt động vui chơi cùng nhau của trẻ và nhẹ nhàng giúp trẻ giải quyết một số tranh chấp nhỏ có thể nảy sinh trong quá trình này.

4. Xuất hiện khả năng tự ý thức

Khoảng sau 2 tuổi, trẻ đã bắt đầu *nhận biết mình* trong gương. Các nhà tâm lý học Mỹ đã làm một thí nghiệm thú vị: Cho trẻ chơi trong căn phòng có tấm gương đủ lớn để trẻ nhìn thấy toàn bộ mình trong đó. Sau đó bí mật bôi nhẹ vết son đỏ vào mũi trẻ, và khéo léo để trẻ nhìn lại mình trong gương. Kết quả cho thấy, trẻ dưới 2 tuổi không hề phản ứng trước vết đỏ trên mũi, dường như không biết đứa bé có vết son đỏ trên mũi trong gương chính là mình. Còn phần lớn trẻ 2 tuổi trở lên, nhìn thấy hình ảnh mình trong gương đều đưa tay lên mũi kiểm tra vết đỏ. Điều này chứng tỏ trẻ trên 2 tuổi đã biết hình ảnh trong gương chính là hình ảnh bản thân mình.

Nhận ra mình trong gương là hình thức tự ý thức sơ đẳng đầu tiên.

Tiếp đến đứa trẻ có thể gọi mình theo tên ở ngôi thứ 3: "Bi thích kẹo, lấy cho Bi kẹo".

Tiếp theo đó, trẻ có thể xưng "con", "cháu". Nói cách khác, trẻ đã biết đặt mình ở ngôi thứ nhất.

Tiếp đến trẻ còn tự nhận xét, tự đánh giá. Nếu ai đó trêu "Bi hư lắm" thì trẻ phản đối "không phải, Bi không hư, Bi ngoan". Đó là hình thức *tự đánh giá đầu tiên*. Nhưng đó không phải là tự đánh giá theo đúng nghĩa của nó mà là sự thể hiện nhu cầu được yêu thương, nhu cầu được khen của trẻ.

Đầu tiên, trẻ thường dùng các cụm từ tự đánh giá mình cao, không phụ thuộc vào việc trẻ hành động thế nào, tốt hay xấu. Ví dụ: Bi mở cửa tủ lạnh, lấy trứng thả xuống nền nhà cho vỡ toét, mẹ mắng Bi và hỏi: "Như thế là Bi ngoan hay hư? " – "Bi ngoan", "Ngoan đâu mà ngoan, hư thì có" – "Không phải, Bi ngoan", "Lần sau không được làm thế nghe chưa, Bi xin lỗi mẹ đi!" – "Bi ngoan, Bi xin lỗi mẹ".

Dần dần, trẻ đã phân biệt được những hành vi nào là 'ngoan", hành vi nào là "hư" và có nhận xét về mình thích hợp hơn. Trẻ thích làm những việc "tốt" để được khen là "ngoan". Đôi lúc trẻ hỏi lại "Bi không vẽ bẩn ra sách thế là ngoan hay hư?", "Em bé khóc thế là ngoan hay hư?". Nhu cầu được yêu thương, được khen ngợi là cơ sở cho sự phát triển tính tự trọng sau này của trẻ.

Một biểu hiện nữa của tự ý thức là tự nhận thức được giới tính của mình. Vào khoảng 2 tuổi, trẻ đã biết mình là trai hay gái và nhận ra người khác là trai hay gái và chào "cô" "chú" tương ứng vẻ bề ngoài của họ. Đến 3 tuổi, trẻ trai và trẻ gái đã có xu hướng chơi các đồ chơi khác nhau, các em cũng hay chọn các bạn chơi cùng giới.

5. Chuyển sang giai đoạn mới – khủng hoảng 3 tuổi

Vào cuối tuổi lên 3, có thể thấy thường bùng lên những phản ứng cảm xúc mạnh của trẻ đối với những khó khăn trẻ gặp phải khi làm việc gì đó một mình không được, hoặc những cơn hờn lỗi khóc lóc khi trẻ đòi hỏi gì đó mà không được người lớn đáp ứng. Đó là biểu hiện của giai đoạn khủng hoảng tuổi lên 3.

Có thể nói trẻ 3 tuổi đã đạt đến một sự tích lũy đủ lớn trong các lĩnh vực vận động, nhận thức, ngôn ngữ và các mối quan hệ giao tiếp, để chuẩn bị bước sang một giai đoạn phát triển mới về chất tiếp theo. Trẻ đã bắt đầu điều khiển hành vi của mình bằng ngôn ngữ, bước đầu có khả năng đánh giá và tự đánh giá, ý thức và tự ý thức. Ở trẻ đã manh nha hình thành các phẩm chất nhân cách đầu tiên.

Sự tách được bản thân ra khỏi người khác, nhận thức về mình tăng lên rõ rệt, khả năng so sánh mình với người khác, muốn giống như người lớn ngay tức khắc, muốn độc lập tự chủ trong mọi hành vi là một bước ngoặt trong sự phát triển tâm lý tạo tiền đề cho sự hình thành và phát triển nhân cách của trẻ ở giai đoạn tiếp theo, những cái đó diễn ra một cách mạnh mẽ dưới hình thức trẻ đòi tự làm lấy tất cả mọi việc một cách bướng bỉnh.

Trong khi đó phương pháp giáo dục, phương thức ứng xử của người lớn đối với trẻ thường thay đổi chậm hơn, không bắt kịp sự thay đổi nhanh chóng về tâm lý ý thức của trẻ. Sự phản kháng của trẻ chính là sự đòi hỏi của trẻ yêu cầu người lớn thay đổi cách nhìn nhận và ứng xử với chúng, là dấu hiệu tích cực của sự phát triển, chứng tỏ trẻ đã sẵn sàng bước sang giai đoạn phát triển tiếp theo.

Chúng ta có thể quan sát thấy trẻ đã phát triển rất nhanh trong 3 năm đầu đời và đã đạt đến trình độ vận động, nhận thức và ngôn ngữ rất đáng ngưỡng mộ. Được mọi người xung quanh khen là lớn và giỏi, trẻ càng tin tưởng là mình có thể tự làm được nhiều việc mà không cần sự trợ giúp của bố mẹ nhiều như trước đây, trẻ thường nói "để con tự". Nhiều tác giả đã ví trẻ em giai đoạn này là những nhà khoa học tí hon, tích cực khám phá và luôn luôn vận động.

Nếu người lớn không tổ chức được không gian an toàn và thoải mái cho trẻ tự do vận động và tìm tòi, thì trẻ sẽ lục lọi, khám phá những đồ vật trong phòng. Trẻ muốn tự làm, bắt chước người lớn làm mọi việc. Tuy nhiên, có một số việc để trẻ tự làm có thể gây nguy hiểm cho trẻ, ví dụ, trẻ muốn cầm dao gọt hoa quả, dùng dụng cụ sửa ổ cắm điện, bật bếp ga, rót nước chè nóng,... Tuy nhiên, nếu trong những trường hợp này, cha mẹ lại vội vã, thô lỗ giằng tay trẻ

ra, đồng thời quát lên "không được, hư quá" thì trẻ sẽ cảm thấy vô cùng hẫng hụt, không hiểu tại sao lại bị quát mắng vô lý như thế. Trong những trường hợp như vậy, trẻ sẽ phản ứng khá dữ dội để đòi lại "quyền" của mình bằng cách đánh trả hoặc khóc rất to.

Nếu người lớn không để ý gì đến sự tuyệt vọng của trẻ, trẻ có thể "ăn vạ" rất lâu. Còn nếu người lớn vội vàng dỗ dành và chiều theo mọi yêu cầu của trẻ thì những lần sau trẻ lại càng hay hờn dỗi để đạt mục đích của mình. Vậy, người lớn cần xử sự thế nào trong hoàn cảnh này? Trước tiên là nên tỏ ra quan tâm đến trẻ, không nên bỏ mặc trẻ khóc hờn quá lâu. Mặt khác, cũng không nên đáp ứng mọi yêu cầu của trẻ chỉ để chấm dứt cơn hờn dỗi. Lợi dụng việc trẻ tuổi này rất dễ bị "đánh lạc hướng", không nhớ gì lâu và chỉ phản ứng với những gì trẻ trực tiếp tri giác, người lớn nên bình tĩnh, nhẹ nhàng hướng trẻ sang một đồ chơi yêu thích khác, hay đề nghị trẻ cùng làm việc gì đó thú vị khác, thế là trẻ sẽ quên những đòi hỏi không hợp lý của mình, quên những điều khó chịu vừa xảy ra và sẵn sàng bắt tay vào việc mới.

Tự ý thức của trẻ bắt đầu phát triển, tính tự lập và tính tích cực của đứa trẻ tăng dần đòi hỏi người lớn phải thay đổi cách ứng xử với chúng. Tính tích cực hoạt động và nhu cầu độc lập là động lực thúc đẩy trẻ phát triển. Người lớn cần tôn trọng, khích lệ tính tích cực, tính tự lập của trẻ. Không nên dập tắt tính tích cực và hạn chế nguyện vọng độc lập của trẻ bằng các mệnh lệnh khô khốc như: "ngồi yên", "bỏ xuống", "tránh ra".

Kìm hãm tính tích cực và nhu cầu độc lập của trẻ là cản trở tiến trình phát triển theo quy luật tự nhiên của chúng. Điều này có thể dẫn đến những hệ quả không tốt. Một số trẻ bị cấm nhiều quá sẽ không còn tích cực, lớn lên sẽ trở thành những người thụ động, vụng về và luôn dựa dẫm vào người khác. Một số khác có thể trở nên ngang bướng, chống đối và không nghe lời người lớn, thậm chí có những hành vi đi ngược lại với các chuẩn mực xã hội.

Nhìn chung, nếu đứa trẻ không được khích lệ, không được tạo điều kiện để phát triển (giống như cái cây không được chăm sóc, không có đất, nước, nắng, gió) thì khó có khả năng phát triển tốt đẹp.

Sự nhận thức đúng đắn và cách ứng xử phù hợp của cha mẹ, cũng như việc tạo môi trường thuận lợi cho trẻ hoạt động khám phá có thể làm cho mối quan hệ cha mẹ – con cái trở nên tốt đẹp, giúp trẻ chuyển tiếp sang giai đoạn phát triển mới một cách tích cực và nhanh chóng hơn.

CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 1. Sự phát triển thể chất và vận động của trẻ từ 1 đến 3 tuổi.

Câu 2. Vai trò của hoạt động tương tác với đồ vật và sự hướng dẫn của người lớn đối với sự phát triển nhận thức và ngôn ngữ của trẻ em từ 1 đến 3 tuổi.

Câu 3. Sự phát triển cảm xúc, động cơ và các mối quan hệ giao tiếp của trẻ em từ 1 đến 3 tuổi.

Câu 4. Những biểu hiện và tiền đề của sự xuất hiện tự ý thức của trẻ em từ 1 đến 3 tuổi.

Câu 5. Nêu biểu hiện, nguyên nhân và biện pháp ứng xử với khủng hoảng 3 tuổi.

Bài 7
SỰ PHÁT TRIỂN TÂM LÝ CỦA TRẺ MẪU GIÁO (3 đến 6 tuổi)

1. Sự phát triển thể chất và hoạt động

1.1. Sự phát triển thể chất

Các bậc cha mẹ thường theo dõi sự phát triển thể chất ở trẻ bằng cách cân đo, sau đó xác định xem trẻ có chiều cao, cân nặng phù hợp với chuẩn của độ tuổi hay không. Các nhà tâm lý học cũng quan tâm đến các khía cạnh phát triển thể chất của trẻ, nhưng cái mà họ quan tâm hơn cả đó là sự phát triển thể chất dẫn đến sự hình thành các kỹ năng mới ở trẻ như thế nào.

Cần phải khẳng định rằng, các chỉ số về thể chất không phải là các chỉ số duy nhất của sự phát triển. Chúng chịu sự tác động của nhiều yếu tố như di truyền, dinh dưỡng, thời gian trẻ được chơi các trò chơi và tập các bài tập thể dục. Tuy nhiên, việc trẻ không khỏe mạnh có thể ảnh hưởng lâu dài đến sự phát triển vận động và nhận thức của trẻ. Trẻ trở nên yếu ớt, bị ức chế, ít tìm tòi, ít khám phá môi trường xung quanh và cùng với đó là sự chậm phát triển về nhận thức. Vì vậy, các bậc cha mẹ đều rất quan tâm đến vấn đề dinh dưỡng của trẻ.

Bước vào tuổi mẫu giáo, ở trẻ có sự tăng mạnh về chiều cao và cân nặng. Trong suốt khoảng thời gian này, những đứa trẻ khoẻ mạnh hàng năm trung bình nặng thêm khoảng 2 – 3kg và cao thêm khoảng 5 – 7cm. Tuy nhiên, những đứa trẻ khác nhau thì có tốc độ tăng trưởng chiều cao và cân nặng rất khác nhau. Các bậc cha mẹ không cần phải cố gắng tăng chiều cao, cân nặng cho con của mình bằng cách cho chúng ăn thật nhiều. Quan trọng là cho trẻ ăn đủ chất, đủ lượng và tạo điều kiện để trẻ vận động thoải mái.

Nửa trên cơ thể trẻ nặng hơn nửa dưới, trọng tâm cơ thể dồn về phía trên cho nên những đứa trẻ 3 – 6 tuổi còn dễ bị mất thăng bằng, hay ngã khi chạy quá nhanh. Để nhặt một vật gì đó, trẻ cũng hay ngồi xuống vì nếu cúi thì dễ ngã. Cùng với thời gian, trọng tâm của trẻ sẽ dần dần chuyển xuống phần xương chậu.

Xương của trẻ cũng phát triển nhanh và trở nên cứng hơn nhờ vào quá trình chuyển hoá từ các mô và các sụn mềm thành bộ xương rắn chắc, quá trình này thực ra đã bắt đầu khi trẻ còn đang ở trong bụng mẹ, nhưng đến giờ nó mới diễn ra mạnh mẽ.

Những thay đổi vóc dáng của trẻ có thể dễ dàng thấy được bằng mắt thường, nhưng có những thay đổi quan trọng diễn ra trong bộ não của trẻ thì chúng ta không thể nhìn thấy.

Giai đoạn này, bộ não của trẻ tiếp tục phát triển nhanh. Trọng lượng não tăng từ 1100 gram lên khoảng 1300 gram. Các vùng trên vỏ não, đặc biệt là vùng trán trước, tiếp tục được mielin hóa. Tính mềm dẻo và độ linh hoạt cao của hệ thần kinh giai đoạn này tạo ra khả năng bù trừ lớn trong những trường hợp trẻ bị khuyết tật.

Dưới tác động của các trải nghiệm và hoạt động của trẻ, một số nơron thần kinh có số lượng các xi–náp tăng lên, ngược lại một số nơron thần kinh khác lại giảm số lượng các xi–náp xuống. Điều này phụ thuộc vào tính hiệu quả của các xi–náp đã được tạo ra. Các xi–náp thường xuyên chuyển số lượng thông tin lớn sẽ trở nên "khỏe khoắn" hơn và tồn tại được. Trong khi các xi–náp chuyển ít hoặc không chuyển thông tin trở nên yếu đi và bị phá huỷ. Điều này cho thấy,, nếu trẻ không tiếp tục một dạng hoạt động nào đó trước đây thì các vùng chức năng tương ứng trên não cũng không được hoạt động tích cực, lâu dần các xi–náp tương ứng được tạo ra có thể yếu đi hoặc mất hẳn. Đến khoảng giữa 10 tuổi và bắt đầu thời niên thiếu, não bộ rất "cương quyết" trong việc loại bỏ các xi–náp yếu, và chỉ giữ lại các xi–náp khỏe, có ích cho hoạt động của mình.

Như phần trước chúng ta đã nói, khả năng phát triển của não bộ trong vòng 3 năm đầu sau khi sinh là rất lớn. Điều này không có nghĩa là sau thời gian đó, cánh cửa mở ra những khả năng phát triển

của não bộ của trẻ bị đóng lại. Những thay đổi về chất diễn ra ở những độ tuổi lớn hơn cũng rất có ích, sự phát triển não bộ vẫn tiếp tục diễn ra cùng với hoạt động học tập suốt đời của con người.

Khi trẻ được 5 tuổi, bộ não của trẻ có kích thước to gần bằng bộ não của người lớn. Sự phát triển nhanh của hệ thần kinh cùng với quá trình mielin hóa các đường dẫn truyền làm tăng khả năng vận động, ghi nhớ và học tập ở trẻ, tạo điều kiện cho trẻ thực hiện các quá trình phức tạp như: giải quyết vấn đề, sử dụng ngôn ngữ, các vận động phức tạp, tư duy hình tượng. Ngược lại, các quá trình này lại giúp não của trẻ phát triển không ngừng.

Các vùng chức năng của não tiếp tục được chuyên môn hóa. Bán cầu não trái kiểm soát hoạt động của phần bên phải cơ thể, còn bán cầu não phải thì kiểm soát hoạt động của phần bên trái cơ thể. Khi quan sát những kỹ năng và kỹ xảo của trẻ em, các nhà khoa học nhận thấy rằng sự phát triển của các bán cầu não diễn ra không đồng đều. Ví dụ, những khả năng về ngôn ngữ phát triển rất nhanh vào khoảng từ 3 đến 6 tuổi, và bán cầu não trái của đa số trẻ em đã phát triển rất nhanh chính trong giai đoạn này nhằm đáp ứng cho những khả năng ngôn ngữ. Sự chuyên môn hoá của các bán cầu não diễn ra trong suốt thời kỳ sơ sinh và kết thúc vào tuổi vị thành niên.

Các chức năng mà bán cầu não trái và bán cầu não phải đảm nhận

Các chức năng của bán cầu não trái	**Các chức năng của bán cầu não phải**
Ngôn ngữ nói và viết	Tưởng tượng
Lập luận	Sáng tạo
Toán học	Mơ mộng
Phân tích	Màu sắc
Thứ tự	Âm điệu
Sự kiện	Di chuyển
Lôgic	Cảm xúc

Sự chuyên môn hóa được hiểu là, khi thực hiện một chức năng nào đó, thì bán cầu não này có thể thực hiện tốt hơn so với bán cầu não kia. Tuy nhiên cần nhớ rằng, phần lớn các chức năng mà con người thực hiện đều gắn liền với hoạt động của cả não bộ. Thuật ngữ

chuyên môn hoá được dùng để nói đến mức độ tích cực tham gia của từng bán cầu não vào lĩnh vực này hay lĩnh vực khác mà thôi.

Như vậy, từ 3 đến 6 tuổi, ở trẻ em xảy ra sự tăng trưởng nhanh chóng về hình thái. Bộ xương được cốt hóa, cơ to ra, cơ quan hô hấp và tuần hoàn phát triển. Trọng lượng của não tăng lên nhanh, vỏ não với các chức năng điều khiển, điều chỉnh phát triển, tốc độ hình thành những phản xạ có điều kiện tăng nhanh, hệ thống tín hiệu thứ hai và các cơ quan phân tích cảm giác phát triển mạnh.

Sự phát triển nhanh của hệ thần kinh và cơ thể là những điều kiện thuận lợi cho sự phát triển những chức năng tâm lý cao.

1.2. Hoạt động của trẻ mẫu giáo

Trẻ bắt đầu đi học mẫu giáo. Hàng ngày được cha mẹ đưa đến trường, gặp gỡ cô giáo và các bạn làm môi trường sống và giao tiếp của trẻ được mở rộng hơn nhiều so với trước đây. Trẻ được tận mắt chứng kiến các mối quan hệ giữa người với người trong xã hội, các dạng hoạt động nghề nghiệp, các vai trò xã hội khác nhau. Trẻ rất háo hức và muốn được tham gia thực sự vào cuộc sống đa dạng của người lớn, muốn tự mình làm những việc như người lớn. Những mong muốn này thường thể hiện ở việc trẻ đòi bế em, vào bếp đòi mẹ cho đập trứng, đòi làm bánh, đi chợ với mẹ thì đòi cầm tiền, đòi đi xe đạp ra đường, đòi ông bà đưa máy đo huyết áp để đo, đội mũ của bố, đi giày của mẹ,... Phần lớn những mong muốn của trẻ không được người lớn cho phép vì trẻ còn nhỏ, có thể làm hỏng việc hay gây nguy hiểm cho bản thân và người khác. Để thỏa mãn nhu cầu được tham gia vào các hoạt động xã hội nảy sinh các trò chơi đóng vai.

Trò chơi đóng vai trở thành hoạt động chủ đạo của trẻ em tuổi mẫu giáo, đó là hoạt động độc lập của trẻ em nhằm mô phỏng những hiện tượng đa dạng của cuộc sống mà trẻ được chứng kiến. Mỗi em diễn tả vai trò của một nhân vật nào đó bằng những hành động và đồ vật tượng trưng. Để tham gia những trò chơi như thế, trẻ phải có những trải nghiệm chính xác, mạnh mẽ và rõ nét các vai mà mình đóng. Những cảnh tượng, hiện tượng, hay tình huống mà trẻ cảm

nhận được và thấy thú vị sẽ được "diễn lại" trong trò chơi đóng vai của mình một cách tự do, sáng tạo, đầy cảm xúc.

Trò chơi đóng vai, đặc biệt là trò chơi đóng vai theo chủ đề có vai trò quan trọng đối với sự phát triển vốn hiểu biết, khả năng tri giác, trí nhớ, tư duy, ngôn ngữ và các phẩm chất nhân cách như tình cảm, ý chí, khả năng giao tiếp, các chuẩn mực đạo đức xã hội của trẻ em tuổi mẫu giáo.

Bên cạnh trò chơi đóng vai, những hoạt động như chạy nhảy, leo trèo, nhào lộn, vẽ, nặn, ghép hình, xếp hình cũng có vai trò quan trọng đối với sự phát triển vận động, trí tuệ và các phẩm chất nhân cách của trẻ.

Các buổi học ở các trường mẫu giáo tuy chưa phải là các buổi học nghiêm túc như ở trường học, nhưng cũng có các tri thức mới và phương pháp vừa học vừa chơi phù hợp với trẻ. Đặc biệt, các giờ học này cũng có những quy định và yêu cầu nhất định, tạo tiền đề cho sự hình thành các yếu tố của hoạt động học tập chính thức sau này.

Đối với trẻ từ 3 đến 6 tuổi, cha mẹ và cô giáo cần tạo điều kiện thuận lợi cho trẻ tham gia vào nhiều trò chơi phong phú, nhiều hoạt động đa dạng để giúp trẻ phát triển về thể lực, trí tuệ và nhân cách. Bên cạnh đó, nhân việc trẻ rất thích được tự làm các công việc hàng ngày, người lớn nên kịp thời động viên, khích lệ trẻ tự làm các việc phục vụ mình như ăn cơm, mặc quần áo, đi dép, đi tất, đánh răng, vệ sinh, và sau đó là các công việc gia đình đơn giản như quét nhà, tưới cây. Nếu trẻ làm sai, làm hỏng, không nên mắng mỏ dễ làm trẻ chán nản, mất tự tin. Cũng không nên làm luôn hộ trẻ vì dần dần sẽ làm chúng trở nên ỉ lại. Cần kiên trì và nhẹ nhàng giúp trẻ tự thực hiện các hoạt động lao động đầu tiên đó.

Theo lý thuyết của Erikson, nội dung cơ bản của xung đột phát triển thời kỳ từ 3 đến 6 tuổi là *chủ động* đối lập với *cảm giác có lỗi.*

Trẻ em mẫu giáo phát hiện những khả năng của cơ thể mình và cố gắng học cách làm chủ nó. Chúng rất nỗ lực để đạt được sự khéo léo và cảm giác thành thạo.

Nếu như mong muốn được tự chủ hoặc tự hoàn thiện kỹ năng nào đó của trẻ thường xuyên bị ngăn chặn thì trẻ sẽ không có khả năng làm một việc gì đó một cách độc lập. Nếu những nỗ lực khám phá thế giới xung quanh của chúng bị ngăn chặn thì chúng có thể dừng cố gắng của mình lại và trở thành những đứa trẻ thụ động. Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng, những đứa trẻ thụ động không phát huy được thái độ tích cực, kiên trì và tin tưởng trong học tập. Nói cách khác chúng sẽ đánh mất dần *tính ham học hỏi* vốn là biểu hiện tự nhiên của *tính tích cực nhận thức* ở trẻ em.

Còn nếu cha mẹ luôn khích lệ, ủng hộ trẻ thì dần dần trẻ sẽ nắm vững các kỹ năng mới. Khi trẻ tự thực hiện được các hành động cơ bản mà không cần có sự giúp đỡ của người lớn thì chúng cảm thấy tự tin hơn (Erikson, 1964).

Theo Erikson, điều quan trọng là hình thành được sự cân bằng giữa tính chủ động với cảm giác có lỗi. Cảm giác có lỗi quá lớn có thể làm suy giảm tính chủ động của đứa trẻ. Nếu cha mẹ thường xuyên ngăn cấm hoặc trừng phạt thì đứa trẻ sẽ mất lòng tin vào bản thân, trở nên sợ sệt, nhút nhát và hay thất bại. Cảm giác thất bại có thể trở nên bền vững trong suốt cuộc đời sau này của chúng.

2. Sự phát triển nhận thức và ngôn ngữ

2.1. Sự phát triển nhận thức

Trí nhớ

Các quá trình nhận thức của trẻ em không phát triển mạnh mẽ như nhau ở những giai đoạn khác nhau. Trong năm đầu tiên, cảm giác của trẻ phát triển mạnh mẽ nhất giúp chúng nhận biết các thuộc tính bề ngoài đơn giản của các sự vật, hiện tượng. Từ 1 đến 3 tuổi, tri giác của trẻ phát triển mạnh nhất, giúp trẻ tích lũy một số lượng lớn những hình ảnh bề ngoài trọn vẹn về của các sự vật, hiện tượng trong thế giới khách quan. Đến giai đoạn tuổi mẫu giáo, trí nhớ là quá trình phát triển mạnh mẽ nhất, giúp trẻ lưu giữ khối lượng khổng lồ các hình ảnh, biểu tượng, ký hiệu, làm nguyên liệu cho các quá trình tâm lý phức tạp và cao cấp hơn sau này.

Các nhà nghiên cứu cho rằng trước và sau giai đoạn lứa tuổi này, trẻ không nhớ được các sự vật, hiện tượng một cách chính xác và dễ dàng như vậy. Những gì xảy ra trước 3 tuổi, sau này hầu như chúng ta không nhớ được gì, nhưng một số sự kiện diễn ra vào khoảng 4 – 5 tuổi vẫn để lại dấu ấn trong kí ức của mỗi chúng ta. Tuy nhiên, trí nhớ của trẻ mẫu giáo phần lớn là *trí nhớ không chủ định*. Trẻ không đặt mục đích phải nhớ, không đặt nhiệm vụ phải nhớ cái gì và cũng chưa biết sử dụng các phương pháp ghi nhớ. Tất cả các hiện tượng, hành động, hình ảnh, lời nói mà trẻ cảm thấy thích thú hoặc gây ấn tượng mạnh mẽ đều được trẻ nhớ một cách tự nhiên. Trẻ dễ dàng nhớ các bài thơ, bài hát ngộ nghĩnh, các câu chuyện cổ tích hấp dẫn, các lời thoại thú vị từ phim,...

Trí nhớ có chủ định bắt đầu phát triển từ khoảng 4, 5 tuổi. Một số nghiên cứu cho thấy, trẻ nhớ có chủ định tốt hơn khi mục đích ghi nhớ lồng ghép trong tình huống trò chơi. Ví dụ, khi trẻ trong vai người bán hàng, cần thông báo tên các mặt hàng, trẻ có thể nhớ và nhớ lại khi cần thiết tên của một loạt thực phẩm và các hàng hóa khác nhau (điều mà trẻ khó có thể làm được trong các tình huống khác ngoài trò chơi).

Ngôn ngữ và tư duy có vai trò quan trọng đối với loại trí nhớ này. Một mặt, trẻ 4–6 tuổi đã có thể dùng ngôn ngữ, sơ đồ, hình vẽ, và mọi dạng kí hiệu làm phương tiện chuyển tải các hình ảnh tri giác bên ngoài vào bên trong và lưu giữ chúng. Mặt khác, nhờ ngôn ngữ và tư duy, trẻ nắm được tên, hiểu ý nghĩa của sự vật hiện tượng và xếp chúng vào các nhóm sự vật hiện tượng cần nhớ.

Ngược lại, sự phát triển trí nhớ có chủ định cũng có ảnh hưởng đến tư duy, tri giác, tưởng tượng, liên tưởng, khả năng bao quát của trẻ lứa tuổi này.

Tri giác

Nhờ có trí nhớ phát triển, tri giác trở nên đa dạng, bao hàm những mối liên hệ khác nhau giữa đối tượng được tri giác với các sự vật, hiện tượng trẻ đã gặp và làm quen trong quá khứ.

Vốn kinh nghiệm cá nhân của trẻ ngày một tăng giúp cho các quá trình tri giác trở nên chính xác hơn. Các hành động tri giác có

chủ định như quan sát, tìm tòi bắt đầu phát triển phục vụ nhu cầu nhận thức ngày càng tăng ở trẻ.

Một thành tựu rất quan trọng ở trẻ em giai đoạn lứa tuổi này là khối lượng biểu tượng của các em tăng rất nhanh. Biểu tượng – đó là cái dùng để thay thế một cái khác, là kết quả của sự khái quát hóa những hình ảnh, những thuộc tính của các sự vật, hiện tượng trong thế giới khách quan do tri giác mang lại.

Trước 3 tuổi ở trẻ đã có những biểu tượng đơn giản về màu sắc, đồ vật, con vật, con người. Từ 3 – 6 tuổi, ở trẻ bắt đầu hình thành nhiều loại biểu tượng khác phức tạp hơn. Đó là những biểu tượng về khối lượng (nặng, nhẹ); về kích cỡ (to, nhỏ, lớn, bé); về quan hệ không gian (trên, dưới, trước, sau, trong, ngoài); về các hiện tượng trong thiên nhiên (mưa, nắng, sáng, tối); về so sánh số lượng, kích thước (ít hơn, nhiều hơn, to hơn, bé hơn). Đặc biệt, ở các em bắt đầu hình thành các biểu tượng về các chuẩn mực xã hội (ngoan, hư, tốt, xấu) thông qua việc tri giác các hiện tượng cụ thể và được người lớn chỉ dẫn, ví dụ: chào ông, chào bà là ngoan, khóc nhè, nghịch bẩn, đánh bạn là hư.

Sự xuất hiện những biểu tượng tri giác bền vững trong đầu óc và đặc biệt là sự phát triển ngôn ngữ làm cho cảm xúc của trẻ giờ đây không còn gắn trực tiếp với các sự vật, hiện tượng trong trường tri giác, tri giác không còn mang đậm màu sắc cảm xúc như ở giai đoạn trước, mà gắn với các hình ảnh, biểu tượng về chúng. Các em có thể buồn, vui, lo lắng khi nghe các câu chuyện cổ tích, có thể thích thú kể cho nhau nghe về sự tưởng tượng của mình mà không cần tri giác trực tiếp bất cứ thứ gì xung quanh.

Tư duy

Giai đoạn 3 – 6 tuổi đặc trưng bởi sự xuất hiện chức năng biểu tượng, đó là khả năng sử dụng từ ngữ, các động tác hay vật nào đó để diễn tả hay biểu thị sự vật, hiện tượng khác. Trẻ sử dụng các biểu tượng trong mọi tình huống, đặc biệt là trong khi chơi hay khi diễn tả hay bắt chước sự vật, hiện tượng nào đó mà trẻ đã thấy. Ví dụ, trẻ dùng tranh vẽ để mô tả mặt trời; dùng cái que để làm xe máy, dùng

cái ghế làm bếp, giấy vụn làm thức ăn, búp bê làm em bé, các khúc gỗ làm đoàn tàu, cho búp bê ăn cháo "giả vờ".

Trẻ em lứa tuổi này thường có xu hướng gán cho những sự vật xung quanh tâm hồn và cảm xúc của sinh vật sống. Ví dụ, trẻ tin là nếu đánh mạnh thì búp bê sẽ đau và khóc. Đây là hiện tượng "nhân cách hóa" đồ vật.

Cùng với sự phát triển mạnh mẽ của các biểu tượng, tư duy của trẻ 3 – 6 tuổi không chỉ gắn với các hành động với vật thật bên ngoài, mà còn thao tác với các hình ảnh, biểu tượng bên trong. Trẻ bắt đầu có khả năng tư duy hình tượng. Bước chuyển từ tư duy hành động sang tư duy hình tượng là bước chuyển từ ngoài vào trong, là bước chuyển quan trọng trên con đường lĩnh hội kinh nghiệm xã hội loài người. Trẻ bắt đầu giải quyết vấn đề không chỉ bằng những phép thử bên ngoài mà phần lớn là bằng các phép thử với các hình ảnh, biểu tượng bên trong. Vì vậy, loại tư duy phát triển mạnh ở giai đoạn tuổi mẫu giáo này còn gọi là *tư duy trực quan hình ảnh*, hay *tư duy trực quan hình tượng*.

Tư duy trực quan hình tượng là một bước phát triển về chất so với tư duy trực quan hành động, giúp trẻ có khả năng thao tác với các hình ảnh trong đầu, thoát ly khỏi những hành động trực tiếp trên sự vật, hiện tượng.

Nó giúp trẻ nhìn nhận thế giới một cách vô cùng sinh động và ngộ nghĩnh. Tư duy hình tượng giúp trẻ có nhiều sáng kiến trong cách giải quyết vấn đề, trẻ "nhìn ra" cách làm trong đầu dưới dạng hình ảnh, thao tác trong đầu với các hình tượng đó rồi bắt tay vào hành động.

Ngôn ngữ phát triển mạnh giúp trẻ bắt đầu lĩnh hội các khái niệm, tạo tiền đề cho khả năng tư duy ngôn ngữ lôgic của trẻ ở giai đoạn sau.

Tuy nhiên, chính vì tư duy của trẻ ở giai đoạn này thường chỉ dựa trên những hình ảnh trực quan bên ngoài, nên cảm tính và chưa chính xác. Piaget gọi tư duy của trẻ 2–4 tuổi là *tư duy tiền khái niệm*, còn tư duy của trẻ 4–6 tuổi là *tư duy cảm tính*.

Gọi tư duy của trẻ 2 – 4 tuổi là tư duy tiền khái niệm vì trẻ chưa có khả năng phân biệt các dấu hiệu bên ngoài và bản chất thật sự bên trong. Ví dụ một đối thoại giữa người lớn và trẻ khi đi dọc bờ biển như sau:

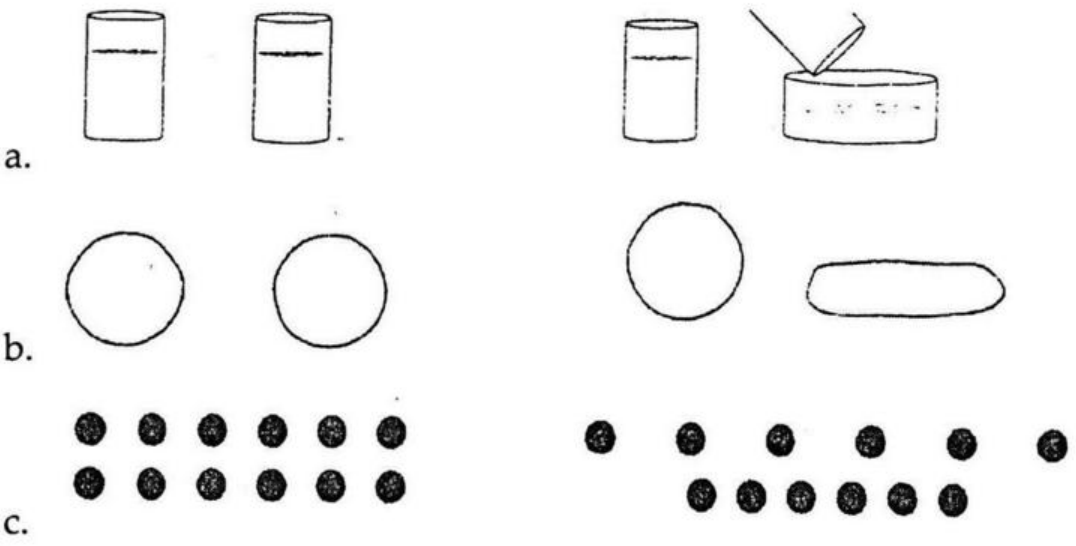
– Tại sao ném hòn đá xuống nước thì nó chìm? – Vì nó nặng ạ

– Thế tại sao cái tàu kia lại nổi? – Vì nó to ạ

– Tại sao mặt trời lại không rơi? – Vì nó cao … cao tít

Một ví dụ khác, nếu người anh đeo mặt nạ có khuôn mặt của một con vật đáng sợ, dọa trẻ thì trẻ sẽ sợ hãi thực sự, như sợ một con thú dữ tợn thật, không nhận thức được rằng đằng sau mặt nạ đó là anh trai mình.

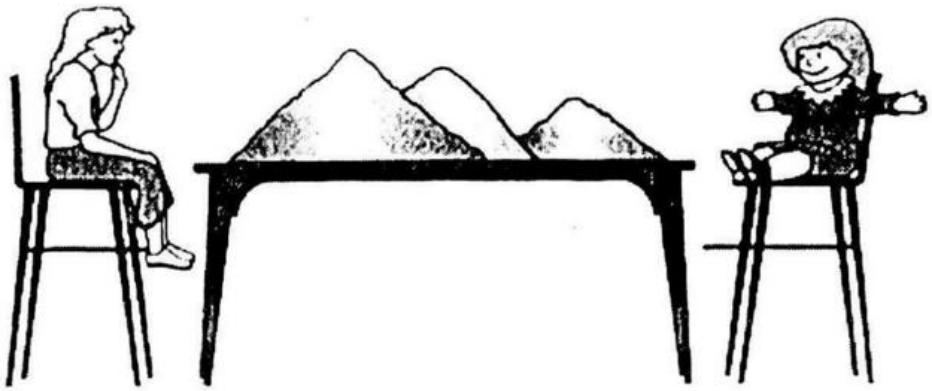
Gọi tư duy của trẻ 4–6 tuổi là tư duy cảm tính vì nó thường chỉ dựa trên những dấu hiệu trực quan bên ngoài (những gì trẻ trực tiếp nhìn thấy) chứ chưa dựa vào những suy luận lôgic. Các thí nghiệm về bảo toàn khối lượng chất lỏng (a), bảo toàn khối lượng đất sét (b), bảo toàn số lượng các hạt cườm (c) của Piaget đã minh họa rõ nét tư duy cảm tính của trẻ giai đoạn này.



Hình 5. Một số thí nghiệm của Piaget nghiên cứu tư duy trẻ em

Một đặc điểm nữa đặc trưng cho tư duy trẻ em giai đoạn này, được Piaget phát hiện ra, đó là trẻ thường nhìn mọi sự vật hiện tượng ở thế giới xung quanh dưới góc nhìn của riêng mình mà chưa

có khả năng hiểu góc nhìn, quan điểm của người khác. Piaget gọi hiện tượng đó là egocentrism (lấy mình làm trung tâm/ tính tự kỷ trung tâm).

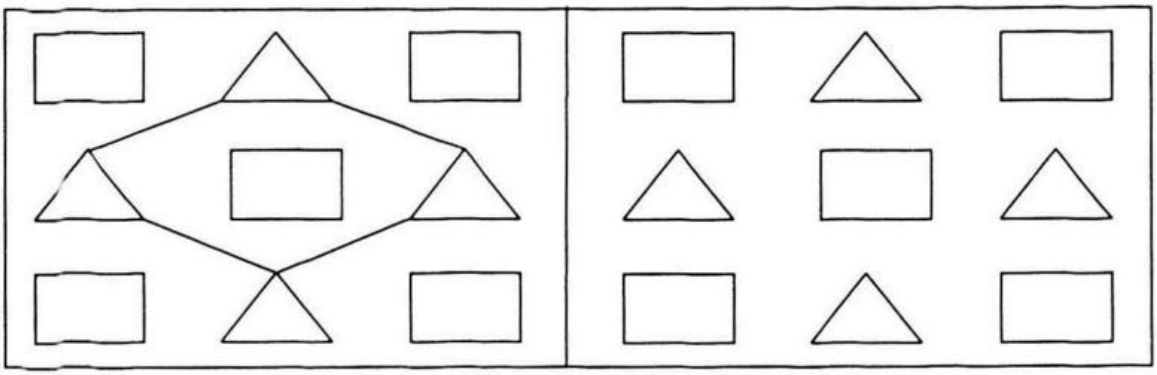


Hình 6. Mô hình 3 ngọn núi trong thí nghiệm của Piaget

Ví dụ, cho trẻ quan sát mô hình 3 ngọn núi từ 2 phía đối diện nhau, sau đó cho trẻ ngồi 1 phía, nhà nghiên cứu ngồi phía đối diện và hỏi "Cháu nhìn thấy gì?", trẻ phấn khởi kể tên những con vật, cây cối trẻ nhìn thấy. Sau đó, nhà nghiên cứu lại hỏi "Thế cô nhìn thấy gì?", trẻ 3, 4 tuổi thường lại liệt kê những gì bản thân nhìn thấy từ góc ngồi của mình, mà không tính đến chuyện cô ngồi phía đối diện từ góc nhìn khác. Đến 5–6 tuổi trẻ bắt đầu khắc phục dần tính tự kỷ trung tâm này.

Đến cuối tuổi mẫu giáo, khả năng khái quát của trẻ dần tốt hơn lên. Thao tác với các hình ảnh, biểu tượng, ký hiệu của trẻ đã khá thành thạo đủ để trẻ có thể bắt đầu dùng sơ đồ hay ký hiệu để mô tả mối quan hệ nào đó giữa các sự vật hiện tượng. Ví dụ, trong trò chơi "tìm kho báu", nếu vẽ trên giấy sơ đồ đường đi không quá phức tạp, trẻ đã có thể dựa vào sơ đồ đó để tìm ra chỗ giấu.

Một ví dụ khác, trẻ có thể vẽ khá chính xác những đoạn thẳng còn thiếu vào hình bên phải, giống y hệt các đoạn nối các đỉnh tam giác trong hình vẽ bên tay trái.



Hình 7. Một bài tập đánh giá khả năng tư duy trực quan sơ đồ của trẻ

Các nhà khoa học gọi dạng tư duy hình tượng ở trình độ cao hơn này là tư duy trực quan sơ đồ, và coi nó là bước trung gian trong quá trình chuyển từ kiểu tư duy trực quan hình tượng sang tư duy trừu tượng.

Tưởng tượng

Một thành tựu và biểu hiện quan trọng của giai đoạn 3 – 6 tuổi là sự nở rộ của trò chơi (đóng vai) tưởng tượng. Trẻ có thể trở thành bất kỳ ai (từ bố, mẹ đến siêu nhân) và có thể dùng bất cứ đồ vật gì để biến nó thành bất cứ thứ gì (từ cơm cháo, đến vũ khí tàng hình...) Nhiều bậc cha mẹ thấy con em mình chìm đắm vào thế giới tưởng tượng kỳ dị thì lo lắng, nhưng các nhà nghiên cứu cho rằng những hành động tưởng tượng đó không có gì nguy hại và nó có ảnh hưởng tốt đến sự phát triển trí tuệ, tình cảm và các mối quan hệ xã hội của trẻ.

Ở giai đoạn trước, tưởng tượng của trẻ chủ yếu là sự tái tạo những biểu tượng đã có trong kinh nghiệm của trẻ bằng cách chắp ghép đơn thuần. Giai đoạn này, tưởng tượng và trí nhớ dường như hòa lẫn vào nhau.

Ở giai đoạn này, trẻ đã có khả năng tưởng tượng sáng tạo. Chúng bịa ra những câu chuyện không có thật, kể cho nhau nghe và khúc khích cười. Trong các trò chơi, chúng cũng "bay lượn" trên không trung như người nhện hoặc "lặn" xuống biển sâu như nàng tiên cá.

Cũng giống như trí nhớ và các hiện tượng tâm lý khác, tưởng tượng của trẻ phát triển từ không chủ định (2–3 tuổi) đến có chủ định (5–6 tuổi). Ngôn ngữ có vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh, định

hướng trí tưởng tượng của trẻ nhằm thực hiện những mục tiêu, nhiệm vụ đặt ra ở nhà cũng như ở trường mẫu giáo.

Trí tưởng tượng của trẻ thể hiện rõ nhất trong khi chơi các trò chơi tưởng tượng, khi kể chuyện bịa, khi nghe các câu chuyện cổ tích. Người lớn cần tạo những điều kiện cần thiết để trẻ được chơi vui với các bạn, được nghe các câu chuyện giàu hình tượng, được kể chuyện, được biểu diễn để nuôi dưỡng và phát triển trí tưởng tượng của trẻ.

Có thể nói, tưởng tượng giúp trẻ nhận thức và tìm hiểu thế giới xung quanh, giúp trẻ trải nghiệm những sự kiện vượt ra khỏi phạm vi môi trường sống chật hẹp. Sự tự do và tính phi khuôn mẫu trong tưởng tượng là cơ sở cho sự sáng tạo không ngừng của trẻ em giai đoạn này và cả những giai đoạn tiếp theo.

2.2. Ngôn ngữ

Sự phát triển ngôn ngữ của trẻ em từ 3 đến 6 tuổi diễn ra mạnh mẽ, và đến cuối tuổi mẫu giáo, hầu hết các trẻ đều nắm được một cách thành thạo tiếng mẹ đẻ.

Như chúng ta đã nói ở phần trước, khoảng 3 tuổi trẻ đã có thể nghe hiểu và nói được những câu đầy đủ, khá phức tạp. Số lượng từ mà trẻ biết là gần 1000 từ. Trẻ đã biết sử dụng liên từ "và" để ghép các câu đơn, sử dụng các thành phần ngữ pháp tương đối đúng. Bắt chước, củng cố, các cấu trúc ngôn ngữ bẩm sinh, sự phát triển nhận thức của trẻ là những yếu tố có vai trò quan trọng nhất ảnh hưởng tới quá trình lĩnh hội ngôn ngữ mẹ đẻ một cách tự nhiên của trẻ.

Khoảng 4 – 5 tuổi, các bình diện ngôn ngữ như từ vựng, ngữ âm, ngữ điệu, ngữ pháp hầu như đã được trẻ nắm vững.

Đến cuối tuổi mẫu giáo, ở trẻ đã phát triển ngôn ngữ mạch lạc. Có sự kết hợp khá nhuần nhuyễn giữa ngôn ngữ và tư duy. Vốn từ của trẻ có thể đạt tới 3000 – 4000 từ. Trẻ sử dụng danh từ, động từ, tính từ, đại từ, liên từ để diễn tả các tình huống một cách thành thạo. Các cấu trúc ngữ pháp và các quy tắc đều được trẻ tuân thủ khi nói.

Sự phát triển ngôn ngữ mạch lạc là điều kiện quan trọng để trẻ chuẩn bị bước vào lớp 1. Nếu trẻ em giai đoạn lứa tuổi này vẫn

ngọng, phát âm sai, nói sai ngữ pháp, hoặc không hiểu lời người khác nói thì có thể coi là chậm phát triển ngôn ngữ, cần có những biện pháp can thiệp và hỗ trợ kịp thời.

Đến 6 – 7 tuổi, ngôn ngữ trở thành phương tiện giao tiếp và tư duy chủ yếu của trẻ. Ngôn ngữ cũng trở thành đối tượng để trẻ tìm hiểu và khám phá, trẻ bắt đầu học đọc, học viết. Vốn từ của trẻ phát triển nhanh, nhưng những khác biệt cá nhân giữa các trẻ khác nhau là khá lớn.

Để phát triển ngôn ngữ mạch lạc ở trẻ em, người lớn cần tạo điều kiện cho trẻ thường xuyên giao tiếp với mọi người, tích cực tham gia các hoạt động tập thể. Sự tương tác, giao tiếp trực tiếp giữa trẻ và mọi người xung quanh trong các trò chơi, trong các tình huống cụ thể của cuộc sống có vai trò quan trọng trong việc phát triển ngôn ngữ của trẻ. Trẻ cần phải cảm nhận các sắc thái cảm xúc của người nói, được trực tiếp trả lời đáp lại các câu nói đó thì mới hiểu ngôn ngữ và nói ngôn ngữ một cách mạch lạc. Một số cha mẹ vì bận công việc hay bật tivi cho con xem, hoặc bận đi làm xa thỉnh thoảng gọi điện về nói chuyện với con. Cả hai dạng nghe ngôn ngữ này đều không có khả năng phát triển ngôn ngữ tích cực ở trẻ em.

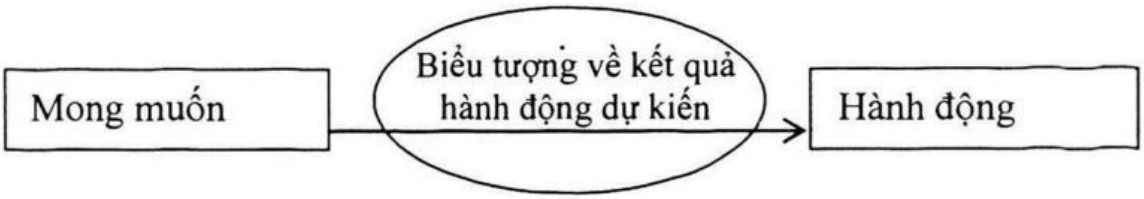
3. Cảm xúc, động cơ và các mối quan hệ giao tiếp

3.1. Cảm xúc

Cảm xúc của trẻ mẫu giáo tương đối ổn định, yên ả, chứ không còn những cơn hờn dỗi dữ dội như tuổi nhà trẻ.

Trước đây cảm xúc của trẻ thường gắn liền với những tình huống cụ thể mà trẻ trực tiếp chứng kiến. Bây giờ, sự xuất hiện các biểu tượng cho phép trẻ có khả năng hình dung trước kết quả hành động và biết trước kết quả đó có thể gây những cảm xúc, thái độ thế nào cho mình và những người xung quanh. Ví dụ: nếu mặc váy đẹp, mọi người sẽ khen xinh; nếu viết bẩn lên tường, cô sẽ mắng; nếu được phiếu bé ngoan, mẹ sẽ rất vui;... Chính các dự đoán về các cảm xúc có thể xảy ra góp phần quan trọng vào việc khích lệ hay kìm hãm hành động của trẻ, tạo cơ sở cho khả năng *điều khiển hành động thông*

qua các hình ảnh cảm xúc của trẻ. Nếu trước kia trẻ muốn gì làm đấy, thì bây giờ biểu tượng về kết quả hành động dự kiến bắt đầu có khả năng điều chỉnh hành vi của trẻ, giúp trẻ không hành động bột phát theo ý muốn tức thì như trước kia nữa.



Hình 8. Trước khi hành động, trẻ hình dung trước kết quả và hậu quả của nó

Như vậy, khả năng thấy trước kết quả hành động làm cho cảm xúc của trẻ không chỉ gắn với những gì diễn ra ở thời điểm hiện tại, mà còn gắn với những gì sẽ diễn ra sau đó. Ví dụ, nếu cậu anh trai lấy kéo giả vờ sẽ cắt tai con gấu bông mà trẻ rất yêu quý, trẻ sẽ khóc thét và đòi bằng được con gấu, sợ anh sẽ cắt tai nó thật.

Mặc dù yên ả hơn giai đoạn trước, cảm xúc của trẻ giai đoạn này vẫn rất dễ thay đổi. Trẻ vừa khóc xong đã có thể cười ngay được.

Tình cảm của trẻ với những người thân thiết được biểu hiện rất rõ. Trẻ yêu quý cha mẹ, ông bà, anh chị. Trẻ thích được âu yếm và cũng thích ôm hôn cha mẹ, ông bà. Trẻ thường nói những câu rất tình cảm như "con yêu mẹ nhất". Trẻ rất lo lắng nếu cha mẹ cãi nhau, nếu mẹ khóc trẻ cũng khóc theo. Trẻ cũng tỏ ra rất thương các em bé hơn mình khi nhìn thấy chúng khóc. Trẻ còn thể hiện tình cảm với các con vật, cỏ cây hoa lá, thể hiện sự yêu ghét đối với những nhân vật trong truyện, trong phim. Trẻ biết phân biệt đúng – sai, tốt – xấu nên đã có những cảm xúc xấu hổ, tự hào, yêu, ghét rõ rệt. Năng lực đồng cảm của trẻ 3 – 6 tuổi đối với mọi người xung quanh thể hiện rất chân thành và rõ rệt. Có thể nói, đây là thời điểm lý tưởng cho việc giáo dục tình cảm thẩm mỹ, tình cảm đạo đức, tình cảm trí tuệ, lòng nhân ái cho trẻ.

Tuy vậy, ở giai đoạn lứa tuổi này, không phải trẻ nào cũng có đời sống tình cảm diễn ra tốt đẹp. Giáo dục gia đình có vai trò đặc biệt đối với sự phát triển cảm xúc của trẻ. Một số nghiên cứu cho thấy có mối tương quan khá chặt giữa ứng xử cảm xúc của cha mẹ và

biểu hiện cảm xúc của con. Nếu cha mẹ là những người ứng xử cảm xúc hợp lý, vui vẻ, tự tin, thì con họ cũng thường tự tin, vui vẻ, ứng xử cảm xúc hợp lý hơn. Nếu cha mẹ là những người dễ bị kích động, căng thẳng, hay dọa dẫm, đánh mắng trẻ thì đứa trẻ cũng hay sợ hãi, hay rơi vào trạng thái căng thẳng hơn.

3.2. Động cơ

Ở trẻ mẫu giáo bắt đầu có sự phân hóa các động cơ, trẻ có thể chọn điều trẻ thích nhất trong số những mong muốn khác nhau của mình. Chính sự biến đổi này trong lĩnh vực cảm xúc, động cơ giúp trẻ có khả năng lựa chọn tích cực.

Một số nghiên cứu cho thấy, động cơ mạnh nhất của trẻ mẫu giáo là được khen ngợi, và được nhận quà. Còn nếu bắt trẻ làm một việc gì đó, ví dụ, dọn dẹp đồ chơi, và nói với trẻ là: "Nếu con không dọn đồ chơi mẹ sẽ phạt đòn", "Nếu con không dọn lần sau mẹ sẽ không cho chơi nữa", hoặc "Con phải dọn đồ chơi ngay vì con đã hứa với mẹ là chơi xong sẽ dọn" thì thường sẽ không khuyến khích được trẻ hành động. Ở tuổi này, tốt nhất là đừng bắt trẻ hứa điều gì, vì chúng chưa hiểu ý nghĩa thực sự của lời hứa nên chưa có khả năng thực hiện những gì đã hứa, mà nếu cứ hứa rồi không làm thì dần dần sẽ tạo thành thói quen hứa suông. Cấm đoán trẻ làm điều gì đó cũng ít có tác dụng, vì đôi khi sự cấm đoán lại làm tăng tính tò mò, khiến trẻ muốn thử làm những gì người lớn cấm.

Khả năng kiểm soát hành vi của trẻ cũng phát triển dần dần. Đầu tiên, trẻ hay hành động tự do và bột phát. Người lớn nên ở bên cạnh, kiểm soát hành vi của trẻ, giúp trẻ hạn chế những mong muốn tức thời, dần dần, cùng với sự phát triển trí nhớ và các biểu tượng, trẻ có thể tự giới hạn những mong muốn không hợp lý và lựa chọn hành động hợp lý hơn. Tuy nhiên khả năng tự kiềm chế này mới chỉ bắt đầu và còn tiếp tục phát triển trong các giai đoạn lứa tuổi sau và diễn ra khá phức tạp.

Trẻ mẫu giáo bắt đầu bước vào cuộc sống với nhiều dạng hoạt động, nhiều hệ thống các mối quan hệ mới. Điều này dẫn đến sự xuất hiện các động cơ mới gắn với tự đánh giá và lòng tự trọng như:

mong muốn thắng cuộc trong các trò chơi, muốn làm những điều tốt để được bố mẹ khen... Các động cơ đạt thành tích, và các hành vi đạo đức, văn hóa sẽ tiếp tục phát triển cao hơn trong các giai đoạn lứa tuổi tiếp theo.

Quan sát trẻ mẫu giáo lớn, có thể xác định động cơ nào của mỗi đứa trẻ chiếm ưu thế nhất, chi phối các động cơ khác. Có trẻ sẵn sàng bỏ dở công việc của mình để giúp cô giáo hoặc bạn khác; có trẻ sẵn sàng đánh nhau với bạn để tranh một món đồ chơi; có trẻ luôn muốn giành chiến thắng trong các trò chơi cạnh tranh; có trẻ lại chỉ thích làm gì đó một mình. Giáo dục gia đình có vai trò quan trọng trong việc hình thành hệ thống động cơ của trẻ. Hành vi nào được cha mẹ khuyến khích, cổ vũ, động viên và thường xuyên củng cố thì động cơ thúc đẩy hành vi đó dễ phát triển và chiếm ưu thế hơn.

3.3. Các mối quan hệ giao tiếp

Trẻ 3 – 6 tuổi có phạm vi giao tiếp mở rộng hơn trước rất nhiều.

Trong hai tuyến quan hệ tương tác với đồ vật và với con người, thì ở lứa tuổi này, tuyến quan hệ người -- người nổi trội hơn trong hoạt động của trẻ (Encônhin, 2004). Các mối quan hệ chính vẫn là giao tiếp với cha mẹ, cô giáo và bạn cùng tuổi.

Nhìn chung, mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái tuổi mẫu giáo diễn ra rất tốt đẹp, trẻ thường quấn quýt và gắn bó với cha mẹ, người thân và thể hiện tình cảm đó bằng các hành vi và lời nói rất đáng yêu. Ví dụ, ôm chầm lấy mẹ khi tan học, ôm cổ bố khi được bế trên tay, ôm hôn cha mẹ trước khi vào lớp. Tuy nhiên, không phải cha mẹ nào cũng hình thành được ở con mình những phẩm chất tốt đẹp như mong muốn. Một số trẻ tỏ ra ương bướng và không nghe lời người lớn.

Tình bạn của trẻ mẫu giáo đã bắt đầu hình thành. Trẻ đã có xu hướng thích chơi với một số bạn này hơn những bạn khác.

Quan sát những đứa trẻ trong các trường mẫu giáo có thể nhận thấy rằng, có một số trẻ được bạn bè yêu quý, còn số khác thì không. Điều đáng nói là khi lớn lên, những trẻ em bị ghét ở trường mẫu giáo sau này cũng khó được chấp nhận vào nhóm bạn cùng học ở trường

tiểu học. Đến độ tuổi thiếu niên và thanh niên, những đứa trẻ như thế cễ gặp phải nhiều khó khăn trong vấn đề thích nghi xã hội.

Những trẻ như thế nào thì thường được bạn bè yêu quý? Các nghiên cứu cho thấy, những trẻ được bạn bè quý mến thường có tinh thần hợp tác, chia sẻ, nhường nhịn nhiều hơn trong khi chơi với các bạn (Asher, 1983). Asher đã đưa ra danh sách các phẩm chất đặc trưng cho những đứa trẻ dễ được quý mến giai đoạn tuổi mẫu giáo, trong đó có một số như sau:

- Thể hiện tính tích cực, dần dần hoà nhập vào nhóm, đưa ra những giải thích đúng lúc và biết chia sẻ thông tin.

- Nhạy cảm với những yêu cầu và những hành động của những đứa trẻ khác.

- Không áp đặt ý muốn của mình cho những đứa trẻ khác.

- Khi cần có thể giúp đỡ những đứa trẻ khác.

- Có khả năng duy trì cuộc nói chuyện.

- Trong các tình huống xung đột không gây gổ hoặc dùng vũ lực.

Ngược lại, những đứa trẻ không được chấp nhận thường có tính gây gổ nhiều hơn. Có thể hiểu sự gây gổ là những hành vi tấn công, dọa nạt, gây tổn thương cho người khác nhằm chiếm ưu thế. Ví dụ, một đứa trẻ xô đẩy đứa trẻ khác để giành lấy chỗ lên cầu trượt. Sự gây gổ khác với những hành vi kiên quyết, không gây thiệt hại cho người khác để bảo vệ các quyền của bản thân. Gây gổ có thể bằng sức mạnh hoặc bằng lời nói. Gây gổ có thể nhằm vào con người, con vật hay các đồ vật.

Vậy, tại sao một số trẻ lại hay gây gổ hơn những trẻ khác? Sự gây gổ ở những đứa trẻ tuổi mẫu giáo là biểu hiện của cảm xúc giận dữ và thù hằn. Các nghiên cứu cho thấy rằng có mối liên hệ giữa tính gây gổ và sự thất bại. Những trẻ thất bại trong việc hình thành những kỹ năng và tính tự chủ hay gây gổ hơn những trẻ thành công. Bị trừng phạt cũng làm cho đứa trẻ có tính gây gổ. Trẻ càng bị phạt nhiều thì càng có hành vi gây gổ nhiều hơn. Ngoài ra, theo lý thuyết

học tập xã hội của Bandura, nếu trẻ chứng kiến người lớn gây gổ và giành được ưu thế thì chúng cũng học theo.

Như vậy, mối quan hệ giao tiếp có vai trò đặc biệt quan trọng đối với trẻ 3 – 6 tuổi trong các hoạt động vui chơi, học tập, giúp đỡ lẫn nhau của trẻ. Chất lượng của các hoạt động này lại chi phối sự phát triển tâm lý ý thức của trẻ.

4. Sự phát triển tự ý thức

Ở mức độ ý thức, trẻ đã bắt đầu nhận thức, tỏ thái độ, và dự kiến trước hành vi của mình. Các quá trình nhận thức có chủ định bắt đầu phát triển cộng với vốn biểu tượng phong phú giúp trẻ có khả năng suy ngẫm lại những gì đã xảy ra. Trẻ tích cực tìm hiểu về các sự vật hiện tượng trong thế giới khách quan và tỏ thái độ của mình qua các cảm xúc thích, không thích, yêu, ghét khá rõ ràng. Trẻ đã biết phân biệt những hành vi đáng khen và những hành vi đáng chê, đã nhận biết một số chuẩn mực xã hội, tuy mới chỉ ở hình thức bên ngoài. Trẻ bắt đầu có khả năng hình dung trước kết quả hành động của mình và kìm hãm những hành động không được mọi người chấp nhận.

Tự ý thức ở trẻ mẫu giáo, có mầm mống từ khoảng 2 tuổi, cũng được hình thành và phát triển. Tự ý thức trước hết thể hiện ở tự đánh giá bản thân. Đầu tiên các em mới biết đánh giá những hành động của các trẻ khác. Trẻ thường đánh giá hành vi của trẻ em khác theo sự đánh giá của người lớn. Sau đó, trẻ đánh giá bản thân, cũng theo sự đánh giá của người lớn. Dần dần, trên cơ sở khái quát, đối chiếu, so sánh trẻ bắt đầu tự ý thức về các phẩm chất và năng lực của bản thân.

Khi đánh giá về khả năng của mình thì trẻ 4, 5 tuổi thường hay "thổi phồng sự thật". Chúng ta có thể nghe bọn trẻ "ba hoa" với nhau về những việc chúng có thể làm, và thấy chỉ có siêu nhân mới làm được như vậy. Đến 6 tuổi, ở trẻ vẫn giữ tự đánh giá cao, nhưng khi nói về thành công nào đó của mình, trẻ đã nói có cơ sở hơn. Đến 7 tuổi, tự đánh giá của trẻ trở nên hợp lý hơn.

Nhìn chung, tự đánh giá của trẻ mẫu giáo rất cao, nó giúp trẻ tích cực tham gia các dạng hoạt động mới, ít lưỡng lự phân vân, không sợ sệt. Sự tự tin ở giai đoạn này có vai trò đặc biệt quan trọng, nó giúp trẻ lĩnh hội các tri thức mới, sẵn sàng khám phá những điều mới mẻ và chuẩn bị bước vào lớp 1 một cách dễ dàng.

M.I. Lixina, nhà tâm lý học trẻ em Nga, đã nghiên cứu mối quan hệ giữa sự phát triển tự đánh giá của trẻ mẫu giáo với những đặc điểm giáo dục gia đình. Những trẻ có tự đánh giá phù hợp thường được giáo dục trong những gia đình, trong đó bố mẹ dành khá nhiều thời gian cho trẻ, đánh giá trẻ khá cao về cơ thể và trí óc. Các bậc cha mẹ này luôn động viên, khích lệ trẻ, nhưng không phải bằng quà, mà bằng những tình cảm nồng nhiệt. Họ dự đoán rằng các em sẽ học tốt ở trường, nhưng không cho rằng mức phát triển của con mình vượt trội so với phần lớn các bạn cùng tuổi.

Trẻ có tự đánh giá thấp thường sống trong các gia đình mà cha mẹ hầu như không dành thời gian cho trẻ, nhưng lại đòi hỏi trẻ phải nghe lời. Ngoài ra, cha mẹ trong các gia đình này thường đánh giá trẻ thấp, hay chê bai, hay mắng phạt trẻ, ngay cả khi có mặt người khác. Họ có sẵn suy nghĩ rằng trẻ sẽ học kém và chẳng làm nên trò trống gì.

Còn trẻ em có tự đánh giá cao thường sống trong những gia đình, trong đó, người lớn thường hãnh diện cho rằng con cái họ phát triển hơn các trẻ khác về thể chất và trí tuệ. Họ thường khen và thưởng trẻ bằng các món quà, thường xuyên khen trẻ trước mặt người khác. Những cha mẹ này còn tin chắc rằng, trẻ sẽ học xuất sắc ở trường và sẽ làm mọi cách để đạt được điều đó.

Trẻ mẫu giáo thường tự đánh giá thông qua những đánh giá của những người xung quanh. Sự đánh giá và kỳ vọng không phù hợp của gia đình có thể rất ảnh hưởng đến tự đánh giá của trẻ.

Ở tuổi này trẻ cũng bắt đầu ý thức về những cảm xúc của mình. Trẻ biết mình đang khóc vì điều gì (nếu hỏi trẻ "tại sao con khóc" trẻ có thể trả lời). Trẻ cũng ý thức được những phẩm chất thuộc giới tính của mình, đa số bé trai muốn trở nên mạnh mẽ, dũng cảm, còn bé gái muốn trở thành các cô bé xinh xắn, duyên dáng. Đến cuối

tuổi mẫu giáo, các bé trai và bé gái bắt đầu chơi các trò chơi đặc trưng cho mỗi giới.

Trẻ cũng ý thức được bản thân theo thời gian, ví dụ, trẻ có thể kể lại về quá khứ "hồi trước, lúc con còn học lớp mẫu giáo bé...", hoặc nói về bản thân ở thời tương lai "khi nào con lớn, con sẽ...".

5. Sự tiếp thu các khái niệm và các chuẩn mực xã hội

Các nhà tâm lý học khẳng định rằng, sự hình thành *khái niệm xã hội* là quan trọng đối với sự phát triển của con người. Với tư cách là thành viên của xã hội, mỗi người cần phải tiếp thu, lĩnh hội các chuẩn mực xã hội. Sự lĩnh hội đó bắt đầu ở trẻ từ rất sớm.

Trẻ 3 – 4 tuổi đã bắt đầu cố gắng phân biệt hành vi này hay hành vi khác là tốt hay xấu, bước đầu tiếp thu các khái niệm và các chuẩn mực xã hội. Trẻ bắt đầu học các giá trị xã hội và các chuẩn mực đạo đức. Đó là các chuẩn mực liên quan đến giới tính tương ứng của trẻ, các chuẩn mực đạo đức chung cho tất cả mọi người, và các chuẩn mực truyền thống văn hóa – xã hội.

Đầu tiên trẻ chỉ đơn giản là bắt chước các cách diễn đạt bằng lời nói của người lớn. Ví dụ trẻ nói với đứa em 2 tuổi "Không được vẽ phấn lên tường". Đôi khi nó cũng muốn vẽ phấn lên tường, song nó lại kiềm chế và tự nói với mình không nên làm điều đó. Các nhà tâm lý học nhận xét rằng, không chỉ ý thức đang phát triển mà cả các khái niệm xã hội đang hình thành cũng giúp trẻ nỗ lực điều khiển hành vi của mình. Những khái niệm đó phản ánh sự hiểu biết đang phát triển của đứa trẻ về bản thân mình và những người khác. Ví dụ, trẻ trước tuổi đi học có thể hiểu lơ mơ các khái niệm như "ngoan", "hư", "tình thương", "tình bạn". Mặc dù trẻ 4, 5 tuổi chưa có khả năng biểu hiện bằng lời nói tình bạn là gì, nhưng vẫn giữ một số quy tắc về các quan hệ tình bạn như quan tâm và chú ý lẫn nhau. Nhiều khái niệm xã hội vẫn còn quá trừu tượng đối với trẻ như "công bằng", "tôn trọng", trẻ chưa hiểu nó là gì nhưng vẫn có những hành vi biểu hiện sự công bằng, sự tôn trọng. Ví dụ, nếu một đứa trẻ giành giật đồ chơi của bạn và làm cho bạn khóc, thì trẻ 4, 5 tuổi có thể mách cô và phán xét bạn nào đúng, bạn nào sai.

Trẻ cũng bắt đầu học cách hiểu được *những ý nghĩ* của người khác, những ý định, tình cảm và nguyện vọng của họ. Hiểu được những điều người khác nghĩ là đặc biệt cần thiết đối với việc hình thành các mối quan hệ bạn bè và việc giải quyết các cuộc cãi cọ sau này.

Các cuộc tranh cãi với những đứa trẻ cùng tuổi, với anh chị và cha mẹ có vai trò quan trọng, qua đó trẻ thể hiện mức độ hiểu biết xã hội của mình và kiểm tra lại chúng. Trẻ bắt đầu có khả năng đưa ra những lý lẽ căn cứ vào các chuẩn mực và các quy tắc xã hội. Ví dụ, trẻ lý giải cho hành vi của mình khi chơi "Bây giờ đến lượt tớ" hoặc trẻ cảnh báo bạn "Vẽ ra tường sẽ bị cô phạt đấy". Cha mẹ nên tham gia vào các cuộc tranh luận của trẻ để giúp phát triển hiểu biết của chúng về các chuẩn mực xã hội, khả năng lý giải và dự báo về những hậu quả của hành vi dựa vào các quy tắc xã hội.

Trò chơi đóng vai theo chủ đề có vai trò quan trọng đối với sự phát triển nhận thức và các kỹ năng xã hội của trẻ em lứa tuổi mẫu giáo. Loại trò chơi này tạo ra nhiều cơ hội để trao đổi tập thể và cùng nhau giải quyết vấn đề. Trẻ phải thoả thuận với nhau về chủ đề của trò chơi, các điều kiện có thể chấp nhận được và cùng nhau đưa ra quy tắc chơi. Những ai không tuân thủ quy tắc chơi hoặc làm trái với những chuẩn mực xã hội đều bị phản đối và yêu cầu làm lại. Thông qua trò chơi tưởng tượng mô phỏng các tình huống xã hội này, trẻ học được cách hợp tác, lĩnh hội các chuẩn mực xã hội, phát huy khả năng tổ chức và điều khiển hành vi.

CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 1. Hãy nêu những thay đổi về thể chất và hoạt động của trẻ từ 3 đến 6 tuổi. Vai trò của trò chơi đóng vai đối với sự phát triển tâm lý của trẻ mẫu giáo.

Câu 2. Trình bày về sự phát triển nhận thức và ngôn ngữ của trẻ mẫu giáo.

Câu 3. Sự phát triển cảm xúc, động cơ và các mối quan hệ giao tiếp của trẻ 3 – 6 tuổi.

Câu 4. Mối quan hệ giữa tự ý thức và tự đánh giá của trẻ 3 – 6 tuổi. Các yếu tố ảnh hưởng đến tự đánh giá của trẻ.

Câu 5. Vai trò của sự tiếp thu các khái niệm và các chuẩn mực xã hội đối với sự phát triển của trẻ 3 – 6 tuổi với tư cách là thành viên của xã hội.

Bài 8
SỰ PHÁT TRIỂN TÂM LÝ CỦA TUỔI NHI ĐỒNG (6 đến 11 tuổi)

1. Những thay đổi về thể chất và hoạt động

Trẻ bắt đầu đi học. Vào khoảng thời gian nào đó giữa 6 và 7 tuổi trẻ có thể trải qua giai đoạn khủng hoảng tâm lý. Giống như mọi giai đoạn khủng hoảng lứa tuổi trước, khủng hoảng 6 – 7 tuổi không gắn trực tiếp với sự thay đổi môi trường hoạt động, mà gắn với việc đứa trẻ thích ứng với các mối quan hệ mới trong môi trường hoạt động đó như thế nào và người lớn ứng xử với trẻ ra sao.

Khi trẻ đến trường, vị thế và các mối quan hệ của trẻ thay đổi, đứa trẻ đang ở ranh giới của giai đoạn lứa tuổi mới. Bây giờ trẻ đã là học sinh, tham gia vào hoạt động xã hội mới là hoạt động học tập, hoạt động này được tất cả mọi người (cha mẹ, thầy cô, ông bà) quan tâm và đánh giá cao.

Đầu tiên đứa trẻ cảm nhận vị thế xã hội mới của mình chỉ thông qua vẻ bề ngoài và các đồ dùng học tập (cặp sách, đồ dùng học tập, đồng phục, lớp học). Sau đó trẻ mới dần dần ý thức được những yêu cầu đối với học sinh và những khó khăn trong hoạt động học tập.

1.1. Những thay đổi về thể chất

Vào thời niên thiếu, trẻ tiếp tục hoàn thiện các khả năng vận động của mình và trở nên độc lập hơn. Nếu có điều kiện thuận lợi hoặc được học bài bản chúng có thể đi xe đạp, nhảy dây, bơi, múa, viết và chơi nhạc. Lần đầu tiên các dạng thể thao và các trò chơi thi đua theo đội như kéo co, bóng đá, thi vẽ báo tường,... có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với các em. Các em rất phấn khởi nếu đội của mình thắng cuộc. Thông qua các trò chơi mang tính đồng đội này có thể giáo dục tính tập thể và tính trách nhiệm ở trẻ. Vì vậy, cần phải

xây dựng và tạo ra ở trường học môi trường văn, thể, mỹ thuận lợi, tạo điều kiện cho trẻ hoạt động tích cực và tập luyện các kỹ năng.

Suốt giai đoạn 6 – 11 tuổi, khung xương của trẻ em phát triển mạnh theo cả chiều dọc và chiều ngang. Quá trình này có thể gây đau âm ỉ trong xương làm trẻ khó chịu, có đêm mất ngủ. Người lớn cần giải thích cho trẻ con rằng đó là phản ứng bình thường của cơ thể đối với quá trình phát triển. Cha mẹ phải hiểu rằng khung xương và dây chằng của trẻ còn chưa cứng cáp và vì vậy tập luyện thể thao hoặc vận động quá sức có thể dẫn đến chấn thương. Sau 6 tuổi độ dầy lớp mỡ dưới da giảm đi, các cơ bắp thịt dài, rộng và dầy thêm. Bắt đầu từ 6 hay 7 tuổi trẻ con bắt đầu rụng răng sữa và mọc những răng khôn đầu tiên.

Vào khoảng 8, 9 tuổi con gái nhẹ và thấp hơn đôi chút so với con trai. Tuy nhiên sau đó tốc độ phát triển của các bé gái tăng lên đáng kể vì sự thay đổi hoóc–môn giới tính bắt đầu ở con gái sớm hơn so với con trai. Đến 10, 11 tuổi thì các em gái bắt đầu cao vượt các em trai. Tuy nhiên, trong suốt thời niên thiếu thể lực của con trai và con gái là như nhau.

Đôi khi có những bé trai và bé gái thấp và gầy hơn so với các bạn cùng lứa tuổi. Những khác biệt đó có thể ảnh hưởng đến hình dáng thân thể và biểu tượng về bản thân của đứa trẻ.

1.2. Các kỹ năng vận động

Sự khéo léo và thể lực phát triển làm cho trẻ luôn tích cực vận động và có hứng thú với nhiều loại hình thể thao khác nhau. Trẻ nông thôn thường đá bóng, trèo cây, bơi qua sông, vật nhau, đứng trên lưng trâu, nhảy từ mô đất này sang mô đất khác. Trẻ em thành phố thường tập môn thể thao nào đó ở trường học hay các trung tâm. Hiện nay, trẻ em thành phố có xu hướng ít vận động hơn, chúng dành quá nhiều thời gian cho học bài, ngồi trước tivi và máy vi tính. Ngoài ra, ở thành phố không có nơi chơi, mà chơi đùa ngoài đường phố thì dễ gây tai nạn. Những yếu tố trên phần nào kìm hãm mức độ năng động của trẻ và gây tình trạng rất nhiều trẻ em thành phố có lối sống ít vận động, thể lực giảm sút hoặc béo phì.

Vận động tĩnh cũng phát triển nhanh chóng trong suốt thời kỳ niên thiếu trên cơ sở những kỹ năng trẻ học được ở mẫu giáo. Các em hoàn thiện dần kỹ năng viết, vẽ, cắt giấy, lắp ghép, nặn các hình bằng đất sét và chất dẻo.

Thường thì những bé khéo léo sẽ làm cho bạn bè cùng tuổi phải thừa nhận, những bé vụng về, phối hợp kém thì không được các bạn cho tham gia vào các nhóm chơi. Chính vì vậy, có thể nói các kỹ năng vận động trong suốt thời kỳ này có ảnh hưởng đến tự đánh giá và cảm nhận về cái "Tôi có thể" của trẻ.

Sức khoẻ thể chất của con người thường được xác định bởi bốn yếu tố cơ bản: sự linh hoạt, sự dẻo dai, sức mạnh và hệ thống tim mạch hoạt động bình thường. Muốn đạt được và duy trì trạng thái sức khỏe tốt cần phải tập thể dục thể thao thường xuyên. Một số loại thể thao như: đá bóng, đi xe đạp, đánh cầu lông, tennis, thể dục nhịp điệu hoặc bơi có tác động toàn diện đến các cơ bắp và các bộ phận trong cơ thể. Người lớn nên hướng cho trẻ em chơi một vài môn thể thao để nâng cao sức khỏe và rèn luyện kỹ năng cho các em vì hoạt động thể lực ở tuổi nhỏ thường đặt nền móng vững chắc cho lối sống tích cực ở tuổi trưởng thành.

Giáo dục thể chất trong nhà trường. Chúng ta thường có thói quen nhìn nhận nhà trường chủ yếu từ góc độ ảnh hưởng của nó đối với sự phát triển nhận thức hoặc xã hội của trẻ em. Trong khi đó nhà trường cũng có thể đem lại những khả năng thuận lợi để phát triển thể lực và vận động. Trong chương trình học tập ở trường tiểu học có các tiết học thể dục, các bài tập thể dục và các môn thể thao phù hợp với lứa tuổi sẽ góp phần phát triển kỹ năng vận động, sức khỏe và cơ thể của học sinh. Nhiều nghiên cứu cho thấy có mối tương quan khá chặt giữa vẻ đẹp cơ thể, thể lực, kỹ năng vận động với sự tự tin vào năng lực của bản thân và vào tương lai. Vì vậy, nhà trường cần hướng tới việc phát triển hoạt động thể dục thể thao trong trường, phát động phong trào thể dục, thể thao, đầu tư xây dựng cơ sở vật chất như phòng tập thể dục, các sân chơi thể thao.

1.3. Hoạt động học tập

Hoạt động học tập là hoạt động chủ đạo của trẻ em 6 – 11 tuổi, là sự hình thành những tri thức, thái độ, kỹ năng, kỹ xảo mới ở cá nhân một cách có mục đích, có phương pháp và phương tiện nhằm đáp ứng nhu cầu phát triển của cá nhân và xã hội. Tuy nhiên, đứa trẻ chỉ thực sự trở thành học sinh khi có được một tâm thế tương ứng, coi hoạt động học tập là có ý nghĩa nhất đối với mình.

Ở mẫu giáo, hoạt động trò chơi của trẻ phát triển dần, trẻ 3 – 5 tuổi thích thú bởi quá trình chơi, trẻ 5 – 6 tuổi không chỉ thích quá trình chơi, mà còn bởi kết quả (thắng, thua) của trò chơi. Động cơ giành phần thắng trong trò chơi phát triển dần và sau này trở thành động cơ thi đua trong học tập.

Vào lớp 1, sự ham chơi dần nhường chỗ cho việc hình thành động cơ học tập. Trẻ hành động để lĩnh hội những kiến thức, kỹ năng mới. Kết quả học tập tốt khiến trẻ nhận được những lời khen ngợi của thầy cô, cha mẹ và bạn bè. Điều này càng khích lệ trẻ cố gắng học tập.

Hoạt động học khác hẳn hoạt động chơi ở chỗ, hoạt động học là hoạt động xã hội thực sự, được tất cả trẻ em là người tuân thủ các quy định bắt buộc chung về giờ giấc, nội dung, công cụ, phương tiện nhằm đạt đến mục đích xã hội nhất định. Vì vậy, trẻ em đầu tiểu học phải thích ứng với hoạt động học tập và các mối quan hệ mới. Quá trình thích ứng của trẻ em diễn ra nhanh hay chậm phụ thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó sự chuẩn bị sẵn sàng về mặt tâm lý của trẻ trước khi đến trường có vai trò quan trọng. Ngoài ra, sự quan tâm đúng cách của cha mẹ, phương pháp sư phạm của giáo viên, nội dung và chương trình học cũng có ảnh hưởng tới nhu cầu, hứng thú, tính tích cực học tập của các em.

Sự thay đổi môi trường hoạt động một cách triệt để, gọi là chuyển dạng hoạt động chủ đạo, từ hoạt động vui chơi sang hoạt động học tập làm cho học sinh bước vào lớp 1 gặp rất nhiều khó khăn. Trẻ nào vượt qua được những khó khăn này thì sẽ học tốt, không vượt qua được thì sẽ dẫn đến tình trạng chán học, kết quả không cao.

Nguyễn Khắc Viện đã từng nêu ra những khó khăn tâm lý mà học sinh lớp 1 gặp phải đó là: trẻ phải giữ kỷ luật lớp học; trẻ phải học một chương trình nặng hơn so với tuổi mẫu giáo; trẻ ít được bố mẹ vỗ về âu yếm hơn trước và trẻ luôn chịu sự kiểm tra, đánh giá của bố mẹ (Nguyễn Khắc Viện, 2000).

Nghiên cứu của Nguyễn Thị Nhất cho thấy trẻ bước vào lớp 1 phải rời bỏ cuộc sống thoải mái, đa dạng, vui nhộn, hoạt động tùy hứng ở mẫu giáo và khép mình vào kỷ luật nghiêm khắc của lớp học phổ thông; trẻ gặp khó khăn trong quan hệ với giáo viên; trẻ bị "vỡ mộng" khi vào học lớp 1 vì sự hân hoan, hồi hộp chờ đón những điều hấp dẫn được thay bằng những điều khác xa với tưởng tượng của trẻ (Nguyễn Thị Nhất, 1992).

Hoạt động học tập là hoạt động phức tạp, nó được hình thành và hoàn thiện trong suốt những năm tháng ngồi ghế nhà trường, nhưng cơ sở của nó đã được đặt nền móng ở những năm học đầu tiên. Điều quan trọng đối với trẻ em lứa tuổi tiểu học là nuôi dưỡng hứng thú và đam mê học tập lâu dài chứ không phải nhồi nhét kiến thức cho các em. Như thầy Văn Như Cương đã từng nói, chúng ta phải giáo dục những con người học tập suốt đời, học là một cuộc chạy ma-ra-tông, chứ không phải là cuộc chạy đua nước rút.

Kết quả học tập

Vì hoạt động học tập là hoạt động chủ đạo của học sinh tiểu học cho nên, nếu đứa trẻ đạt được kết quả tốt trong học tập thì chúng có biểu tượng về bản thân tốt và càng chăm học. Trẻ hiểu rằng sự chăm chỉ sẽ mang lại những kết quả mong muốn, và muốn tiếp tục đạt được những thành tựu mới. Trái lại, những đứa trẻ không đạt kết quả trong học tập thường cảm thấy chúng không có đầy đủ giá trị so với các bạn cùng trang lứa. Cảm nhận về không có đầy đủ giá trị có thể tiếp tục tác động tiêu cực đến cá tính con người trong suốt cuộc đời, nếu cảm nhận đó không được bù đắp bằng những thành công trong các hoạt động khác cũng được mọi người xung quanh và bản thân trẻ ghi nhận như thể thao, âm nhạc, nghệ thuật.

Có nhiều yếu tố tác động đến kết quả học tập của học sinh. Những đứa trẻ sức khoẻ yếu hoặc ăn uống không đầy đủ, hay lo lắng về các vấn đề trong gia đình hoặc tự ti thường không hoàn thành tốt các nhiệm vụ của trường học. Tự đánh giá cũng có ảnh hưởng rõ rệt đến kết quả học tập. Những em có tự đánh giá cao thường có *động cơ đạt thành tích trong học tập* cao hơn, điều này có ảnh hưởng rất lớn đối với kết quả học tập của các em.

Giá trị của gia đình cũng có ảnh hưởng đến kết quả học tập của học sinh. Những gia đình đặt giá trị thành tích học tập của con cái cao hơn thì con cái họ thường có động cơ thực hiện các nhiệm vụ học tập mạnh hơn so với các gia đình đề cao các giá trị không liên quan nhiều đến các giá trị được sử dụng trong nhà trường.

Giới tính của học sinh cũng tác động nhất định đến kết quả học tập. Một trong số các công trình nghiên cứu đầu tiên về vấn đề này (Maccoby, Jacklin, 1974) đã đi đến kết luận là con gái có khả năng hơn con trai về các kỹ năng ngôn ngữ trong khi con trai có kết quả tốt hơn về tính toán và vận dụng các khái niệm không gian. Tuy nhiên từ đó đến nay đã có rất nhiều công trình nghiên cứu về những khác biệt giới tính trong học tập, và các nhà nghiên cứu ngày càng nhận thấy rằng có rất ít khác biệt liên quan đến đặc điểm di truyền của hai giới.

Vai trò của cha mẹ trong việc tạo điều kiện và khuyến khích phát triển các kỹ năng nhất định giúp trẻ em đạt kết quả trong học tập là rất quan trọng. Nếu đứa trẻ xuất thân trong gia đình có các mối quan hệ phức tạp hoặc có điều kiện không thuận lợi thì trẻ sẽ có kết quả học tập không tốt trong nhà trường.

Nếu ta nhìn vào cha mẹ của những đứa con có thành tích học tập tốt thì ta thấy được một số đặc điểm về hành vi ứng xử của họ có tác động đến kết quả học tập của con trong nhà trường (Hess, Holloway, 1984).

+ Cha mẹ có con học giỏi tin tưởng trong tương lai nhất định chúng sẽ thành đạt trong bước đường công danh. Các bậc cha mẹ đó giúp con trẻ tin tưởng vào bản thân mình, khuyến khích chúng thực hiện tốt những nhiệm vụ phù hợp với độ tuổi ở nhà trường và ở nhà.

+ Quan hệ giữa cha mẹ và con cái là nồng ấm và yêu thương. Các phương pháp cha mẹ dùng để kiểm tra và duy trì kỷ luật là đặc trưng đối với phong cách dân chủ hơn là độc đoán. Những đứa trẻ biết được các giới hạn được phép, song chúng vẫn cảm thấy an toàn và biết được rằng chúng đáng được kỳ vọng và yêu mến.

+ Cha mẹ của những đứa trẻ có kết quả học tập tốt ở trường thường xuyên giao tiếp với chúng. Họ đọc truyện cho chúng, lắng nghe chúng và thường xuyên trò chuyện với con cái. Cha mẹ ủng hộ con cái khám phá học hỏi và bản thân cha mẹ là những người mẫu mực trong vai trò của mình.

Cần bổ sung thêm rằng nếu cha mẹ giải thích cho con sự cần thiết của việc chuẩn bị bài vở ở nhà cũng là yếu tố quan trọng để học tập có kết quả ở trường học.

Nói chung, trẻ con thông thường học tập tốt nếu cha mẹ ủng hộ và cho chúng những lời khuyên bảo. Những đứa trẻ mà cha mẹ quan tâm nhiều đến đồ chơi, các trò chơi tiêu khiển hoặc các vấn đề vật chất khác thường là học kém hơn những đứa trẻ có cha mẹ đánh giá cao kiến thức và trình độ văn hoá.

2. Sự phát triển nhận thức và ngôn ngữ

2.1. Sự phát triển nhận thức

Tri giác

Nếu tri giác của trẻ mẫu giáo thiên về tri giác chi tiết thì đến cuối tuổi tiểu học, với chương trình học phù hợp, trẻ đã có khả năng tri giác tổng hợp. Tư duy phát triển làm cho trẻ có thể nắm bắt được các mối quan hệ giữa các thành phần của vật được tri giác. Có thể thấy rõ sự phát triển tri giác của trẻ dựa trên sự mô tả các bức tranh của chúng. Phân tích việc mô tả các bức tranh, các nhà khoa học đã thấy rằng trẻ 2–5 tuổi thường kể tên các vật trên tranh, trẻ 6–9 tuổi không chỉ kể tên mà còn mô tả, trẻ 9– 10 tuổi thường mô tả tổng thể kết hợp với những lý giải lôgic các sự vật hiện tượng được thể hiện trên đó.

Quan sát (hình thức tri giác có mục đích) bắt đầu phát triển mạnh. Vì các thao tác trí tuệ ở tuổi này được thực hiện tốt nhất trên các dữ liệu hình tượng cụ thể, nên các thầy cô giáo thường tổ chức cho các em làm việc trực tiếp với đối tượng nhận thức dưới dạng các vật thật hoặc các mô hình, hướng dẫn các em quan sát đầy đủ đối tượng theo nhiều góc độ, nhiều trạng thái, sau đó để các em tự mô tả, giải quyết vấn đề và trả lời các câu hỏi. Đây là cơ sở tâm lý học của dạy học trực quan, đặc biệt cần thiết đối với trẻ tiểu học.

Chú ý

Khả năng chú ý của trẻ bắt đầu phát triển ở trong quá trình học, nếu không có khả năng tập trung chú ý ở mức nhất định, thì không thể lĩnh hội tri thức.

Mặc dù so với trẻ mẫu giáo, trẻ tiểu học đã có khả năng tập trung chú ý tới những tài liệu không mấy thú vị, nhưng chú ý có chủ định vẫn ở mức thấp, do đó tài liệu học tập cho trẻ em các lớp nhỏ cần dễ hiểu, trực quan, sinh động.

Nói chú ý có chủ định ở các em vẫn ở mức thấp, vì trẻ em lứa tuổi này thường không thể tập trung được lâu. Nếu nội dung bài học không sinh động thì trẻ chỉ tập trung được một lúc là đầu óc chúng lại miên man với những ý nghĩ đâu đâu. Ví dụ, trong giờ học về môi trường tự nhiên và xã hội, cô giáo nói tới gia súc gia cầm, sau khi nghe được vài câu lập tức trong óc cậu bé hiện lên hình ảnh về đàn vịt ở quê và những kỷ niệm cùng gia đình và các anh em họ, cứ thế, suy nghĩ này nối tiếp suy nghĩ kia mà chẳng có gì liên quan đến lời cô giáo giảng bài.

Một trong những lý do làm cho điều này thêm trầm trọng là giáo dục của chúng ta có khuynh hướng thiên về những môn học lý thuyết mà ít các giờ học thực hành. Trong giờ học, giáo viên thường dạy học bằng những lời giảng đơn điệu, những con số khô khan, các bài tập và bài kiểm tra. Học sinh ít khi được giáo viên dẫn đi tham quan công viên, vườn bách thảo, vườn thú, cánh đồng, nhà máy, viện bảo tàng quân đội, bảo tàng Hồ Chí Minh, bảo tàng dân tộc. Ví dụ, khi học về các loài chim thì lại bắt các em học thuộc tên và đặc điểm các loài chim

được ghi trong sách. Nếu cho các em đến vườn chim và chỉ cho các em các loại chim muông thì sẽ vui và dễ nhớ hơn nhiều. Hiện nay, nhiều trường học đang đổi mới phương pháp giảng dạy, sử dụng các hình ảnh trực quan, khơi gợi trí sáng tạo, hoạt động di chuyển, lôi cuốn cảm xúc hay trí tưởng tượng của người học.

Chúng ta đã biết về sự chuyên môn hóa các chức năng bán cầu não:

+ Bán cầu não trái: ngôn ngữ nói và viết, lập luận, toán học, phân tích, thứ tự, sự kiện, lôgic.

+ Bán cầu não phải: tưởng tượng, sáng tạo, mơ mộng, màu sắc, âm điệu, di chuyển, cảm xúc.

Theo Adam Khoo, tác giả của cuốn *Con cái chúng ta đều giỏi*, cần phải tổ chức giờ học làm sao để cả hai bán cầu não đều tham gia vào quá trình học. Khi não phải của đứa trẻ không có cơ hội tham gia nhiều vào quá trình học, nó đâu có chịu ngồi yên, mà sẽ xen vào bằng các hình ảnh tưởng tượng, trẻ sẽ vẽ các bức tranh vào vở, gấp tàu bay giấy, cười đùa trêu chọc bạn ở bên. Khi hiện tượng này quá thường xuyên, người lớn cho rằng trẻ tăng động. Thực ra, trẻ không có vấn đề gì, phương pháp dạy học và cách học mới là có vấn đề (Adam Khoo, 2010).

Khả năng chú ý ở các trẻ khác nhau rất khác nhau. Một số trẻ có thể tập trung chú ý lâu hơn, một số lại có khả năng di chuyển chú ý nhanh hơn. Các thầy cô giáo cần lưu tâm và kiên trì hơn đối với những học sinh hay lơ đễnh trong giờ học. Trong nhiều trường hợp, có thể khả năng chú ý của trẻ đã phát triển, nhưng do mải liên tưởng đâu đâu nên có cảm giác trẻ hoàn toàn lơ đãng.

Tư duy

Trong các quá trình nhận thức của trẻ từ 6 đến 11 tuổi thì sự phát triển tư duy diễn ra mạnh mẽ nhất. Ở trẻ bắt đầu xuất hiện khả năng lý giải lôgic, sử dụng các thao tác trí tuệ như cộng trừ nhân chia, thao tác bảo toàn, phân loại, xếp hạng...

Ở giai đoạn này, trong khi giải bài toán bảo toàn khối lượng chất lỏng của Piaget, trẻ có khả năng chú ý cùng một lúc vào hai

yếu tố là độ cao và thiết diện rộng hẹp của 2 ống đựng nước. Ngoài ra, trẻ em ở giai đoạn này đã khả năng suy luận thuận nghịch (khả năng tưởng tượng đảo ngược trong đầu hành động trên thực tế đã xảy ra rồi, để có thể quay về tình huống khi hành động chưa diễn ra). Nhờ khả năng tưởng tượng "đảo ngược", trẻ có thể giả định trong đầu là nếu đổ nước ngược trở lại cốc cũ thì vẫn có khối lượng nước như thế mà thôi.

Một trong những sự khác biệt giữa tư duy tiền thao tác và tư duy thao tác cụ thể là phương pháp suy luận lôgic. Trẻ không còn bị "đánh lừa" bởi hình dạng bên ngoài mà bắt đầu chú ý tới bản chất bên trong. Trẻ hiểu rằng sự thay đổi hình dạng bên ngoài của một vật hay thay đổi cách sắp xếp của một số vật không làm thay đổi khối lượng, số lượng và thể tích của chúng. Các em hiểu được rằng hai yếu tố (ví dụ, chiều cao và chiều rộng) có thể bù trừ cho nhau.

Trong một bài tập của Piaget, người ta chỉ cho trẻ xem 6 que diêm xếp theo đường gấp khúc và 5 que diêm xếp theo đường thẳng. Người ta yêu cầu chúng hãy so sánh độ dài của đường gấp khúc và đường thẳng. Những đứa trẻ dưới 7 tuổi thường chú ý đến khoảng cách giữa các điểm đầu và điểm cuối của các đường thẳng và cho rằng đoạn thẳng được tạo bởi 5 que diêm dài hơn. Những đứa trẻ tư duy ở cấp độ thao tác cụ thể đã có khả năng tính toán dựa vào chính sự sắp xếp của các que diêm và trả lời rằng độ dài đường gấp khúc dài hơn.

Hình 9. Bài tập so sánh độ dài của đường gấp khúc và đường thẳng

Tuy nhiên trẻ em ở giai đoạn này chỉ có thể thực hiện các thao tác tư duy trên các dữ liệu cụ thể, có thực. Trẻ chưa có khả năng lập luận trên phương diện giả thuyết trừu tượng như những trẻ em thuộc trình độ tư duy thao tác hình thức ở giai đoạn sau.

Cuối giai đoạn lứa tuổi này có thể thấy sự khác biệt cá nhân về dạng tư duy nổi trội. Có những trẻ nghiêng về "tư duy ngôn ngữ", có

trẻ lại thiên về "tư duy vận động", có trẻ lại rất thích kiểu "tư duy hình tượng". Nhưng nhìn chung, đa số trẻ em có sự cân bằng giữa các dạng tư duy.

Theo Piaget, vào khoảng 6 – 7 tuổi, trẻ đã thoát dần khỏi suy luận cảm tính, bắt đầu lĩnh hội được các thao tác tư duy ký hiệu nên có khả năng hiểu số học, có khả năng phân loại, xếp hạng, hiểu mối quan hệ giữa dữ liệu và câu hỏi trong bài toán. Đây là thời gian thích hợp nhất để bắt đầu hoạt động học tập.

Trí nhớ

Trí nhớ có chủ định phát triển dần. Mặc dù trẻ vẫn thường nhớ không chủ định những gì trẻ thấy thú vị, lạ và sinh động. Nhưng bên cạnh đó khả năng nhớ có chủ định những tài liệu không mấy hấp dẫn cũng đã phát triển. Trẻ đã có khả năng nhớ ý nghĩa, nội dung chính của tài liệu.

Trong một thí nghiệm, người ta yêu cầu những đứa trẻ trước tuổi đi học và những đứa trẻ đi học học thuộc tên các nhóm đồ vật và báo cho người cô giáo (nhà thực nghiệm) là đã sẵn sàng trả lời chỉ khi nào chúng tin rằng chúng đã ghi nhớ hết rồi. Sau một thời gian ngắn những học sinh tiểu học nói rằng đã sẵn sàng, và quả thực các em đã nói được tên tất cả các đồ vật, không thiếu vật nào. Những trẻ trước tuổi đi học kể tên không được đầy đủ, mặc dù trước đó chúng cũng khẳng định là đã nhớ hết rồi. Mặc dù trẻ mẫu giáo đã cố gắng ghi nhớ và cố gắng nhớ lại tên các đồ vật, song chúng không có đủ khả năng để hoàn thành nhiệm vụ này. Chúng chưa biết đánh giá mức độ chuẩn bị của mình. Nói cách khác, trẻ trước tuổi đi học chưa có khả năng kiểm tra các quá trình tư duy và ghi nhớ của mình. Khả năng kiểm soát các quá trình tư duy và ghi nhớ của trẻ biểu hiện vào khoảng 6 tuổi và thể hiện đầy đủ hơn vào khoảng giữa 8 và 10 tuổi. Trong mọi trường hợp, sự ghi nhớ có hiệu quả nhất khi đối tượng cần ghi nhớ là những đồ vật tiêu biểu hoặc quen thuộc với trẻ.

Để nhớ tên các nhóm đồ vật, trẻ trước tuổi đến trường thường chỉ có cách là nhắc đi nhắc lại nhiều lần. Còn phần lớn trẻ em giai đoạn 6 – 11 tuổi bắt đầu có khả năng áp dụng các biện pháp ghi nhớ.

Ví dụ, trẻ quan sát các đối tượng cần ghi nhớ và nhắc thầm lại một số lần để nhớ; sau đó chúng phân các đối tượng thành các nhóm cùng loại; gắn kết các đối tượng cần nhớ vào một câu chuyện ngắn hay một mô hình nào đó để ghi nhớ được tốt hơn.

Một số phương pháp và kỹ thuật ghi nhớ mà học sinh tiểu học thường sử dụng để ghi nhớ tốt hơn là:

Nhắc lại: Đầu tiên trẻ thường lặp lại từng từ đã ghi nhớ, sau đó chúng lẩm bẩm nhắc lại vài lần. Vào khoảng 9 tuổi, trẻ bắt đầu có khả năng nhắc lại từng nhóm từ, chứ không phải từng từ một.

Phân loại: Trẻ bắt đầu biết nhóm các từ có cùng đặc điểm vào một nhóm. Nếu trẻ 9 tuổi có xu hướng nhớ các từ được sắp xếp gần nhau trong danh sách bằng cách liên tưởng đơn giản, thì trẻ 10 – 11 tuổi đã biết đưa các từ vào các nhóm theo các tiêu chí chung. Ví dụ, quả táo, quả lê và nho vào nhóm "hoa quả". Những đứa trẻ phân nhóm các từ theo các loại có khả năng ghi nhớ và tái hiện theo trí nhớ nhiều từ hơn.

Tìm hiểu ý nghĩa: Nhiều trẻ cố gắng hiểu rõ nghĩa của các câu và các đoạn văn, sắp xếp chúng theo lôgic, sau đó nhớ ý nghĩa và lôgic của tài liệu.

Hiện nay, nhiều học sinh tiểu học vẫn thường ghi nhớ bằng cách nhắc đi nhắc lại tài liệu nhiều lần. Cách học này dễ dẫn đến ghi nhớ máy móc. Vì thế, rất nhiều trẻ có thể đọc thuộc một bài thơ, một đoạn văn nào đó mà không hiểu nội dung của nó. Người lớn cần hướng cho trẻ những cách ghi nhớ hiệu quả bằng cách chia tài liệu thành từng đoạn, hiểu ý nghĩa và lôgic của chúng, sau đó tổng hợp lại. Nếu không có sự hướng dẫn của cha mẹ, thầy cô, một số trẻ vẫn có xu hướng học vẹt.

2.2. Sự phát triển ngôn ngữ

Thời niên thiếu là thời gian ngôn ngữ phát triển mạnh, vốn từ của trẻ tiếp tục được mở rộng, trẻ nắm được các kết cấu ngữ pháp ngày càng phức tạp và sử dụng từ ngữ một cách tinh tế. Trẻ tích cực sửa các lỗi phát âm sai, sử dụng các mẫu câu có nhiều mệnh đề, các câu điều kiện, hiểu cả các câu nói bóng gió. Đến cuối tiểu học, khối lượng từ của trẻ có thể lên đến 10.000 từ.

Sự hoàn thiện ngôn ngữ của trẻ không diễn ra một cách tự nhiên mà nhờ vào sự hướng dẫn, rèn rũa của thầy cô giáo.

Biết đọc, biết viết là thành tựu quan trọng trong sự phát triển ngôn ngữ của trẻ. Trẻ mẫu giáo học nói và hiểu ngôn ngữ, còn trẻ em lớp 1 thì học đọc và viết. Đọc đòi hỏi phải nắm được ngữ âm và có kỹ năng giải mã bảng chữ cái, còn viết đòi hỏi phải hoàn thiện kỹ năng vận động tinh để có thể viết các chữ cái.

Biết đọc và biết viết là kết quả của sự phát triển ngôn ngữ không ngừng của đứa trẻ. Những câu chuyện đứa trẻ được nghe kể trước khi học nói, những nét phấn mà đứa trẻ đang chập chững biết đi vẽ vào bảng là những biểu hiện sớm của các hình thái hoạt động như đọc và viết. Khả năng đọc và viết của trẻ phụ thuộc nhiều vào phương pháp dạy đọc và viết của cô giáo; vốn ngôn ngữ của trẻ giai đoạn trước tuổi đến trường; sự trải nghiệm ngôn ngữ của trẻ trong cuộc sống.

Để giúp con học tốt, cha mẹ nên thường xuyên chuyện trò, động viên khích lệ, giao tiếp cảm xúc với con, chứ không nhất thiết phải cùng con ngồi học.

Biết đọc và biết viết thành thạo làm thay đổi sâu sắc hoạt động nhận thức và ngôn ngữ của trẻ. Trong học tập, trẻ có xu hướng chuyển dần từ ngôn ngữ đời thường sang ngôn ngữ khoa học. Trong cuộc sống trẻ thích nói những câu văn vẻ, kiểu cách, bắt đầu sử dụng ngôn ngữ khoa học để giải thích các hiện tượng tự nhiên và xã hội khác nhau. Nhu cầu nhận thức của trẻ tăng lên mạnh mẽ. Trẻ đọc rất nhiều và thích các cuốn sách chứa đựng những câu chuyện mới, những tri thức mới. Người lớn cần quan tâm định hướng việc đọc của trẻ em lứa tuổi này.

Hình thành kỹ năng học tập và tư duy có phê phán.

Trong thế giới hiện đại luôn biến động, con người cần phải học nhiều điều để có thể thích ứng và làm chủ cuộc sống của mình. Khi những kiến thức mới có thể sẽ trở nên lạc hậu chỉ trong một thời gian ngắn, thì con người suốt đời là những học sinh trước các nguồn thông tin to lớn. Vì vậy, nhiều nhà sư phạm cho rằng, không nên

hướng học sinh nắm biết từng kiến thức cụ thể, mà nên giúp học sinh học cách lựa chọn thông tin và suy luận có phê phán.

3. Tự đánh giá và các mối quan hệ giao tiếp

3.1. Tự đánh giá

Trẻ em đã bước vào hoạt động xã hội chính thức là hoạt động học tập, kết quả học tập được thầy cô, cha mẹ, và những người thân hết sức quan tâm. Vì vậy ở giai đoạn này kết quả học tập, đánh giá của thầy cô có ảnh hưởng trực tiếp tới tình cảm, động cơ, tự đánh giá của trẻ. Trẻ định hướng theo đánh giá của thầy cô và tự xếp mình và các bạn vào nhóm giỏi, khá hay trung bình. Những trẻ thường xuyên được khen, được điểm cao thường có tự đánh giá cao. Những trẻ hay bị điểm kém, thường xuyên bị cô phê bình, chỉ trích thường có tự đánh giá thấp, dẫn đến không tự tin vào bản thân.

Tự đánh giá cao có nghĩa là về cơ bản trẻ hài lòng với mình và thường cảm thấy rằng mình nắm vững các kỹ năng xã hội và các kỹ năng khác. Tự đánh giá thấp là thường không hài lòng với bản thân và tự cảm thấy mình không có kinh nghiệm và không có đầy đủ giá trị. Nói cách khác, tự đánh giá cao là khi trẻ có cái nhìn tích cực về bản thân, ngược lại, tự đánh giá thấp là khi trẻ có cái nhìn tiêu cực về bản thân.

E. Erikson coi "sự tự tin vào khả năng của bản thân" là cấu trúc tâm lý quan trọng nhất của trẻ em lứa tuổi này, đảm bảo cho sự hình thành và phát triển nhân cách toàn vẹn của các em. Hoạt động học tập là hoạt động chủ đạo của trẻ em lứa tuổi này, vì vậy nếu trẻ không cảm thấy mình có khả năng trong lĩnh vực này thì tự đánh giá của trẻ có xu hướng tiêu cực. Những trẻ em có mức độ tự đánh giá thấp thường có mặc cảm mình kém cỏi và thậm chí tin rằng mình không thể khá lên được.

Trên thực tế, bất kỳ đứa trẻ bình thường nào cũng có khả năng học. Vì vậy, nhiệm vụ của giáo dục là phát triển tối đa sự tự tin của các em, phát triển cách nhìn nhận tích cực về bản thân ở học sinh.

Tự đánh giá có vai trò quan trọng đối với sự phát triển tiếp theo của học sinh. Những em có tự đánh giá cao thường tin vào sự thành công của bản thân và vì vậy, thường nỗ lực phấn đấu nhiều hơn để đạt thành tích cao trong học tập. Những em có tự đánh giá thấp không muốn cố gắng vì cho rằng mình kém cỏi, không thể giỏi như các bạn được.

Để phát triển "niềm tin vào bản thân" ở học sinh nhỏ tuổi, cần phải xây dựng trong lớp một bầu không khí tâm lý an toàn, thoải mái, làm sao để trẻ luôn cảm thấy được khích lệ, không sợ hãi mỗi khi điểm kém. Thầy cô giáo giỏi không chỉ đơn thuần là người chấm điểm cho học sinh, mà còn giải thích tại sao cho điểm như thế. Điều quan trọng là thầy cô cần tỏ rõ sự tin tưởng vào mỗi học sinh, làm cho các em tin rằng các em có thể đạt kết quả tốt hơn trong học tập. Thầy cô cần xây dựng cho mỗi học sinh một phông, nền tình cảm tích cực (dương tính), ngay cả khi học sinh đó nhận được điểm kém. Thầy cô chỉ nên cho điểm bài làm cụ thể, chứ không nên đánh giá nhân cách trẻ, và không so sánh các học sinh với nhau, không kêu gọi bắt chước các học sinh giỏi, mà hướng cho mỗi học sinh đạt tới thành tựu riêng của mình. Thầy cô cần kịp thời động viên, khích lệ từng sự tiến bộ (dù nhỏ) trong học tập của các học sinh, đặc biệt là những em đạt kết quả chưa cao, để hôm sau tốt hơn hôm trước một ít.

Sự hình thành và phát triển "tự đánh giá" của trẻ 6 – 11 tuổi phụ thuộc không chỉ vào kết quả học tập mà còn phụ thuộc vào những đặc điểm giao tiếp với cha mẹ, thầy cô và bè bạn ở lớp.

Phong cách giáo dục của cha mẹ, những giá trị được coi trọng trong gia đình và trong giáo dục con cái cũng có ý nghĩa quan trọng đối với sự hình thành tự đánh giá của trẻ em. Những em được giáo dục theo kiểu là trung tâm của sự chú ý, luôn được nuông chiều, tán dương mà hầu như không bị phê bình có thể có tự đánh giá cao nhưng dễ trở nên ngạo mạn, ích kỷ, coi thường người khác.

Nếu trẻ luôn bị mắng mỏ, chê bai, bị coi là không được tích sự gì, hoặc trẻ không được quan tâm, bị bỏ mặc thì thường có tự đánh giá thấp. Những đứa trẻ trong các gia đình có cha mẹ không quan tâm đến nhau và không quan tâm đến con, không quan tâm đến học hành và cảm xúc, suy nghĩ của con, cũng hay có tự đánh giá thấp.

Nếu người lớn luôn quan tâm tới nhân cách trẻ em, đến sở thích, nhu cầu, quan hệ của con với bạn bè; kết hợp yêu cầu cao với tình yêu và sự tôn trọng con; không chê quá những nhược điểm của trẻ mà cũng không khen quá những gì trẻ đạt được; thì trẻ em thường tự tin, có tự đánh giá cao và biết tôn trọng người khác.

Những giá trị được coi trọng trong gia đình, những câu chuyện, quan niệm của bố mẹ thể hiện qua các câu chuyện gia đình, các câu hỏi đối với con, như: "Hôm nay con được mấy điểm?", "Bạn nào học giỏi nhất lớp con?", "Sao bạn được 10 điểm mà con chỉ được có 8 điểm?...", hay: "Ở lớp con ăn hết không?, có xin bát nữa không?", "Ở lớp con có vui không? Con chơi thân với bạn nào nhất?"... đều ảnh hưởng đến quá trình hình thành định hướng giá trị của con trẻ.

Nếu cha mẹ không quan tâm gì đến việc ở trường của con. Thuê người đi đón con, về nhà lúc con đã chuẩn bị đi ngủ hoặc thỉnh thoảng mới hỏi một câu "Ở trường thế nào?" và thậm chí hỏi để đấy, không chăm chú nghe câu trả lời của trẻ. Khi đó, trẻ thường trả lời cho qua chuyện: "Dạ, bình thường ạ".

Trẻ em rất nhạy cảm, chúng biết ngay cha mẹ quan tâm tới chúng như thế nào và cha mẹ quan tâm tới điều gì nhất.

Như vậy gia đình và trường học là những yếu tố chính ảnh hưởng tới sự phát triển tự đánh giá của học sinh tiểu học. Tư duy và các quá trình nhận thức có chủ định phát triển tạo cho trẻ khả năng tự đánh giá bản thân thích hợp hơn. Theo các nghiên cứu thì hầu hết trẻ mới bước vào hoạt động học tập ở trường học thường có tự đánh giá cao. Tiếp theo, mức độ tự đánh giá của trẻ có xu hướng hấp dẫn. Đến cuối tiểu học, trẻ tự phê phán mình nhiều hơn, đánh giá bản thân một cách khách quan hơn. Tuy nhiên, trẻ thường đánh giá bản thân qua quá trình và kết quả học tập cụ thể, chứ chưa có khả năng nhìn nhận, đánh giá các tiềm năng khác của mình. Những trẻ tự đánh giá mình quá cao hoặc quá thấp thường gặp rất nhiều khó khăn trong việc điều chỉnh sự tự đánh giá của bản thân.

3.2. Các mối quan hệ giao tiếp

Giao tiếp với người lớn

Mối quan hệ của trẻ *với thầy cô giáo* trở thành mối quan hệ xã hội chính thức giữa hai chủ thể của hoạt động dạy và học, chứ không còn là mối quan hệ thân tình cô – cháu như hồi mẫu giáo nữa. Thầy cô giáo đại diện cho nhà trường chịu trách nhiệm về việc dạy học, nhắc nhở, kiểm tra, đánh giá kết quả học tập của các em. Thầy cô giáo cũng có trách nhiệm tôn trọng, động viên, khuyến khích các em say mê học tập. Những thầy cô giáo là những nhà sư phạm giỏi thường được các em học sinh tiểu học hết sức ngưỡng mộ và coi thầy cô như thần tượng của mình. Các em muốn bắt chước và noi theo các hành vi ứng xử của thầy cô, thi đua học tập, cảm thấy tự hào mỗi lần được cô khen, phấn khởi khi được cô tín nhiệm giao cho công việc gì đó của lớp. Tuy nhiên, bên cạnh những thầy cô giáo rất tuyệt vời vẫn còn những thầy cô giáo có những lời nói và hành vi không tôn trọng các em, hà khắc, độc đoán, không công bằng hoặc không làm tròn trách nhiệm, gây ra ở các em học sinh tiểu học cảm xúc bối rối, lo âu, sợ hãi, chán học. Một số em thậm chí còn không muốn đến trường học nữa.

Tính chất mối quan hệ của trẻ *với cha mẹ* cũng mang sắc thái khác so với thời mẫu giáo. Cha mẹ quan tâm đến hoạt động học tập ở trường của các em và ứng xử với các em như với một thành viên chính thức của xã hội. Các em biết rằng cha mẹ cũng phải tuân theo những yêu cầu của cô giáo, nên rất hãnh diện tuyên bố với cha mẹ những việc cần làm, những đồ dùng học tập cần mua. Nội dung giao tiếp giữa cha mẹ – con cái thời kỳ này tập trung nhiều nhất vào những vấn đề liên quan đến hoạt động học tập, kết quả học tập, thầy cô giáo, bạn bè, trường học. Tuy nhiên, cha mẹ và con cái vẫn dành thời gian cho những hoạt động khác như đi chơi ngày cuối tuần, đi học vẽ, học võ, thăm họ hàng.

Ở tuổi này, cha mẹ cần tinh tế hơn trong việc phê bình hay cảnh báo cho trẻ. Cha mẹ nên để trẻ tự chủ hơn, song sự giám sát của cha mẹ vẫn có vai trò quan trọng. Cha mẹ cần biết bây giờ trẻ đang ở

đâu, nó đang làm gì, những gì nó đang làm có phù hợp với nhiệm vụ và lứa tuổi nó không. Các nghiên cứu cho thấy rằng những đứa trẻ được cha mẹ quan tâm thường có tự đánh giá cao hơn so với những đứa trẻ ít được quan tâm.

Các nhà tâm lý học cho rằng điều mà các bậc cha mẹ nên làm nhất để giúp phát triển trí tuệ và nhân cách của con mình là giúp các em ngày càng tự chủ hơn. Để làm được điều đó, cha mẹ cần:

+ Sẵn sàng ủng hộ trẻ về tinh thần: Quan tâm đến cuộc sống của con cái, cổ vũ và khích lệ các nỗ lực của chúng. Luôn nhiệt tình ủng hộ và đóng vai trò "cố vấn" cho trẻ. Biết chấp nhận sai lầm của trẻ và luôn làm chỗ dựa để chúng có cơ hội khắc phục sai lầm.

+ Tạo cơ hội để trẻ khám phá và tìm hiểu thế giới xung quanh: Ngoài giờ học, cần cho trẻ tham gia vào các hoạt động ngoại khóa, đi du lịch giúp trẻ mở mang kiến thức.

+ Thường xuyên trò chuyện với trẻ chứ không nên chỉ nói cho trẻ nghe, hãy đặt các câu hỏi rồi lắng nghe trẻ đáp lại, tạo cơ hội phản hồi xa hơn.

+ Không ép trẻ quá mức: Mặc dù các điều kiện của cuộc sống hiện tại ngày càng khắc nghiệt và các nhu cầu ngày càng cấp bách, thời thơ ấu vẫn phải là khoảng thời gian hạnh phúc chứ không nên chỉ xem đó là giai đoạn chuẩn bị cho tuổi trưởng thành.

Một số nhà tâm lý cho rằng chúng ta đang tạo ra xã hội gồm "các đứa trẻ tất bật", cuộc sống của chúng chỉ quanh quẩn ở các thời khóa biểu khô khan và bản thân chúng bị ép buộc thành công đến mức thời thơ ấu của chúng đầy rẫy căng thẳng.

Giao tiếp với bạn bè

Giao tiếp với bạn bè bắt đầu đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống tinh thần của trẻ. Nhìn chung, giao tiếp với bạn học của trẻ em tuổi tiểu học hồn nhiên, chân thành. Nội dung giao tiếp chủ yếu xoay quanh hoạt động học tập, vui chơi, sinh hoạt.

Bên cạnh sự gắn bó với người thân trong gia đình, tình bạn với ai đó trong số các bạn cùng tuổi đã bắt đầu nảy nở. Các em thường

chơi với bạn cùng lớp học và cùng giới nhiều hơn. Sự phân biệt giới trong giao tiếp bạn bè ngày càng rõ rệt ở những năm cuối tuổi tiểu học. Đôi khi trong lớp, các em nữ và các em nam chơi thành hội và tẩy chay những bạn khác giới muốn gia nhập hội của mình. Khi nói chuyện với nhau nhiều em còn dùng những lời lẽ không mấy tôn trọng đối với các bạn khác giới. Tuy nhiên, đằng sau những hành vi tỏ vẻ bất cần đó vẫn ẩn giấu sự tò mò, quan tâm đến bạn khác giới (sự tò mò giới tính). Ở các em cuối tuổi tiểu học bắt đầu có những tình cảm đối với một bạn khác giới nào đó nhiều hơn so với các bạn khác.

Trẻ bắt đầu phải học cách giải quyết các tình huống phức tạp trong các mối quan hệ bạn bè (ví dụ, mối quan hệ bạn cũ – bạn mới) và phân biệt phải – trái dựa theo các chuẩn mực xã hội và các quy tắc đạo đức.

Ở giai đoạn này, trẻ khắc phục dần dần tính vị kỷ (tự cho mình là trung tâm). Các em bắt đầu có khả năng nhận biết ý nghĩ và cảm nhận của những người khác, dự đoán người khác có cảm xúc gì, nghĩ gì và dự định sẽ làm gì. Một đứa trẻ 10 – 11 tuổi đã có thể nói với bạn "Thằng Huy đang giận tớ. Tớ biết thừa nó đang giận tớ vì điều gì rồi".

Trẻ bắt đầu hiểu các quy tắc của tình bạn như lòng trung thành và sự tin cậy. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp trẻ hiểu các nguyên tắc này một cách máy móc và sử dụng chúng một cách cứng nhắc (ví dụ, khi nhìn thấy bạn của mình chơi với người mà trẻ không thích thì trẻ cho đó là sự phản bội).

Nhóm bạn cùng tuổi

Trẻ cuối tuổi tiểu học bắt đầu tham gia vào các nhóm bạn. Nếu nhìn bề ngoài, nhóm bạn đơn giản chỉ là một tập hợp những đứa trẻ hay chơi với nhau. Trên thực tế, đó là một nhóm tương đối ổn định và cũng có những quy ước riêng. Thành viên của nhóm thường cùng chơi và chia sẻ những giá trị chung. Không phải ai cũng được gia nhập nhóm.

Những đứa trẻ nhiệt tình, tích cực tham gia vào các công việc chung, có khả năng hợp tác thường được quý mến. Ngược lại, những đứa trẻ kém hiểu biết về xã hội, hay gây gổ quá mức hoặc nhút nhát

quá thường không được các bạn ưa. Chẳng ai thích kẻ hay gây gổ, còn những trẻ nhút nhát thì lại quá yếu đuối và thụ động.

Kết quả trong học tập và thành tích trong thể thao có thể đem lại uy tín trong nhóm các bạn cùng tuổi. Những học sinh học kém thường là đối tượng của sự chế giễu.

Vị trí của trẻ ở trong nhóm có ảnh hưởng đến tự cảm giác của nó. Những đứa trẻ không được "thu nhận" thường có cảm thấy đơn độc. Những trẻ có "uy tín" trong nhóm thường cảm nhận mình là người có giá trị.

Đến cuối giai đoạn này, ở ngưỡng cửa của tuổi thiếu niên, trẻ bắt đầu có nhu cầu mạnh mẽ được ở trong một nhóm nào đó. Nhu cầu này tồn tại cùng với những nhu cầu mạnh mẽ về tự chủ và am hiểu thế giới xung quanh.

Mặc dù nhóm bạn mới bắt dầu hình thành ở tuổi thiếu nhi, nhưng nó có ảnh hưởng lớn đến trẻ. Bên cạnh những ảnh hưởng tốt, nhóm bạn cũng có thể có những ảnh hưởng tiêu cực. Đa số các em vẫn còn có những nhận thức và hành vi sai lệch. Ví dụ, không chấp nhận những ai có điều gì đó khác với mình. Một số nhóm trẻ thậm chí còn có những giá trị đi ngược lại với chuẩn mực đạo đức xã hội, như bắt nạt, chấn lột tiền của các bạn yếu hơn. Vì vậy, cha mẹ cần thường xuyên tâm sự để biết các bạn trong nhóm của con mình, quan điểm và giá trị của chúng để kịp thời uốn nắn những xu hướng không lành mạnh.

4. Sự tiếp thu những chuẩn mực đạo đức xã hội

Trẻ 6 – 11 tuổi đã bắt đầu làm chủ những hành vi của mình, tuân thủ những quy định chung của trường lớp. Khả năng nhận thức phát triển giúp trẻ hiểu rõ hơn về những chuẩn mực đạo đức xã hội. Trẻ hiểu hành vi nào là tốt, hành vi nào là xấu. Cha mẹ và thầy cô thường là nhưng người rất có uy tín đối với trẻ. Tất cả những quy tắc, chuẩn mực do cha mẹ và thầy cô đưa ra đều được trẻ chấp nhận, không hề nghi ngờ hay phản ứng ngầm như ở lứa tuổi lớn hơn.

4.1. Nhận thức về một số chuẩn mực đạo đức xã hội

Tuổi mẫu giáo (3 – 6 tuổi): Trẻ đã nhận thức được một số hành vi là tốt hay xấu nhưng là do người lớn nói với trẻ. Trẻ tránh làm những việc có thể bị phạt và tích cực làm những việc có thể được khen. Quy định xã hội chưa có ảnh hưởng chi phối hành vi của trẻ, trẻ chưa nhập tâm các chuẩn mực xã hội. Trong các trò chơi, trẻ thường tự đưa ra quy định, nhưng các quy định này nhanh chóng bị bỏ qua hoặc thay bằng các quy định khác.

Đầu tiểu học (6 – 9 tuổi): Trẻ rất nghe lời người lớn và tuân thủ các quy định do những người có uy quyền (thầy cô, cha mẹ, chú công an) đưa ra. Các em tin rằng những quy định này là bắt buộc và không ai được làm trái. Nếu ai làm trái sẽ bị trừng phạt. Ở giai đoạn này, trẻ rất sợ bị phạt và cho rằng những ai làm sai quy định tất nhiên phải bị phạt. Một học sinh lớp 2 mách cô giáo "Con thưa cô, bạn Huy vẽ bẩn vào sách của con, cô phạt bạn ấy đi ạ". Trẻ cũng chỉ có thể đánh giá hành vi qua hậu quả của nó chứ chưa nhận thức được động cơ dẫn đến hành vi.

Cuối tiểu học (10 – 11 tuổi): Trẻ đã biết các quy định là do cha mẹ, thầy cô đưa ra. Đôi khi người lớn cũng không làm theo các quy định, thậm chí thay đổi chúng. Trẻ cũng không còn tin tuyệt đối vào sự trừng phạt. Bằng kinh nghiệm của mình, trẻ thấy rằng không phải những hành vi xấu nào cũng bị trừng phạt. Có bạn vẽ bậy lên tường, kéo tóc bạn nữ, nhổ nước bọt vào người bạn nhưng cô không nhìn thấy nên không bị phạt, ngược lại có bạn chỉ nói chuyện một tí cũng bị cô phạt đứng góc lớp. Điều này dẫn đến việc các em rất ghét những ai hay mách cô và cho rằng vì bạn mách cô mà mình bị phạt. Khi đánh giá hành vi của ai đó, trẻ đã để ý đến động cơ hành động. Nếu bạn chẳng may quệt bút vào áo của trẻ và nói "Xin lỗi, tớ nhỡ tay một tí" thì trẻ cũng vui vẻ bỏ qua, còn nếu bạn cố tình chấm bút mực vào áo của trẻ cho giây mực ra áo thì trẻ rất tức giận.

Nội hàm của các khái niệm "trẻ em" thay đổi theo lịch sử và nền văn hóa

Có thể nói, nội hàm của các khái niệm trong tâm lý học phát triển có sự thay đổi khá lớn theo dòng lịch sử và cũng được hiểu theo những cách khác nhau ở các nền văn hoá khác nhau. Khái niệm "trẻ em", "trẻ vị thành niên", "người trưởng thành", "gia đình",... luôn thay đổi và phát triển cho đến ngày nay. Ví dụ, khái niệm "trẻ em" hình thành và phát triển qua nhiều thời kỳ.

Trong nền văn minh nông nghiệp trẻ em được coi như một người lao động chính thức đóng góp vào quá trình sản xuất tạo ra các giá trị xã hội. Phần lớn thời gian của trẻ em là dành cho công việc, càng lớn thì công việc càng nặng; Thời Hy Lạp cổ đại trẻ em phải vâng lời vô điều kiện và bị trừng phạt về thể xác vì không vâng lời; Thời La Mã cổ đại, tử hình và buôn bán trẻ em là rất phổ biến, trẻ không có quyền gì cả, người lớn có thể sử dụng chúng theo ý muốn. Đến thế kỷ thứ XII, việc giết trẻ em mới được coi là tội phạm ở châu Âu.

Thái độ đối với trẻ chỉ thay đổi về cơ bản vào cuối thời kỳ trung cổ (khoảng thế kỷ XVI). Thế kỷ XVIII trẻ em được cấp cho vị thế đặc biệt như những nhân cách độc lập, đặc biệt là trẻ em thuộc tầng lớp trung lưu. Tuy nhiên, chỉ đến cuối thế kỷ XIX trẻ mới nhận được các quyền cơ bản vì lúc đó luật lao động trẻ em và việc bắt buộc đến trường mới được thông qua. Sau đó luật không được đối xử thô bạo, hạn chế trừng phạt thân thể với trẻ mới được đưa vào sử dụng.

Đầu thế kỷ XXI này xã hội tiếp tục đề cao thái độ nhân văn đối với trẻ em. Quyền hạn của trẻ em ở hầu hết các nước trên thế giới được bảo vệ bằng luật pháp. Tuy nhiên, hiện nay vẫn có sự suy ngẫm khác nhau về trẻ em và các hình thức giáo dục chúng cũng được áp dụng rất khác nhau trong các nền văn hoá khác nhau.

4.2. Sự tiếp thu những hành vi chuẩn mực đạo đức xã hội

Để hình thành những hành vi chuẩn mực, (a) đầu tiên người lớn phải giải thích cho trẻ hiểu (ví dụ, không được đánh các con vật, nó

sẽ rất đau), (b) sau đó cho các em vào tình huống cụ thể để thực hành và trải nghiệm (cho trẻ chơi với con mèo, hướng dẫn trẻ vuốt nhẹ vào đầu và người mèo. Hỏi trẻ xem con mèo có thích không. Nếu ai đó đánh con mèo, con mèo sợ kêu meo và chạy mất. Hỏi trẻ xem con mèo có đau không). (c) Cuối cùng, quan sát các em ứng xử với các con vật khác. Nếu trẻ ứng xử đúng thì khen kịp thời, nếu trẻ ứng xử sai thì nhẹ nhàng giải thích.

Có thể nói, để hình thành các hành vi phù hợp với các chuẩn mực đạo đức xã hội, trẻ em cần được giáo dục ngay từ nhỏ thông qua những tình huống cụ thể trong cuộc sống thực ở gia đình, nhà trường và xã hội.

Ảnh hưởng của môi trường gia đình không thuận lợi

Bên cạnh những thuận lợi của việc trẻ em giai đoạn lứa tuổi này (nhất là giai đoạn đầu tiểu học) trẻ rất nghe người lớn, cũng có nhược điểm là trẻ luôn có xu hướng bắt chước những hành vi cũng như lời nói của những người các em yêu quý. Sự bắt chước của trẻ còn thiếu lựa chọn, rập khuôn, thiên về hình thức bề ngoài, chưa hiểu rõ bản chất bên trong cho nên trẻ cũng dễ bị ảnh hưởng bởi những hành vi không tốt của những người xung quanh.

Nếu trẻ sống trong môi trường gia đình có cha mẹ hay văng tục, chửi bậy, hút thuốc, uống rượu, đánh nhau, đặc biệt, những trẻ em sống trong gia đình có cha mẹ buôn bán ma túy, mại dâm, trộm cắp, cờ bạc khi lớn lên rất dễ sa vào con đường phạm pháp. Những hành vi vi phạm pháp luật của cha mẹ là tấm gương xấu cho các em. Thật đau lòng khi thấy những em nhỏ 9, 10 tuổi đi bụi đời, trộm cắp. Cá biệt, một số người lớn còn lợi dụng con cháu mình nhỏ tuổi, chưa bị luật pháp xét xử, sai đi bán các tép ma túy cho các con nghiện ẩn náu ở các khu chợ chật hẹp.

Không chỉ trong các gia đình cha mẹ có hành vi vi phạm pháp luật, trẻ em sống trong các gia đình có bố mẹ bạo hành cũng thường có đời sống tình cảm rất phức tạp. Một mặt các em vẫn yêu quý những người thân của mình, mặt khác các em lại bị chính người thân của mình đánh chửi. Những cảm xúc giận dữ, thù hằn đan xen buồn

tủi, cô đơn, đau đớn làm nét mặt các em lúc tàn nhẫn, lúc tội nghiệp. Những trẻ này cũng dễ có những hành vi bạo lực đối với các con vật hay đối với những trẻ khác. Trẻ sớm hiểu rằng chúng có thể dùng sức mạnh đối với những trẻ nhỏ hơn hoặc yếu hơn.

Các nghiên cứu gần đây cho thấy, sự trừng phạt thể xác và tâm hồn thường xuyên của cha mẹ đối với con cái có thể làm gia tăng những hành vi gây gổ, hung tính ở trẻ. Các bộ phim mang tính bạo lực tràn lan trên truyền hình hiện nay cũng góp phần vào việc hình thành ở trẻ sự hung tính. Trẻ có cảm nhận rằng việc dùng sức mạnh để trấn áp những kẻ không cùng phía với mình được chấp nhận và đáng ngưỡng mộ. Nếu suy nghĩ sai lầm này của các em không được kịp thời chỉnh sửa thì nó có thể là mầm mống cho những hành vi bạo lực học đường sau này.

Nhìn chung, trẻ em giai đoạn 6 đến 11, 12 tuổi rất hồn nhiên, tươi vui (trừ những trường hợp có những yếu tố tác động sai lệch làm ảnh hưởng đến nhân cách của trẻ). Các em dễ bị ảnh hưởng và dễ tiếp thu sự dạy dỗ của người lớn. Do đó, có thể nói, đây là giai đoạn lứa tuổi rất nhạy cảm và thuận lợi cho việc giáo dục hành vi đạo đức cho trẻ em. Cha mẹ, thầy cô có thể tác động để hình thành ở các em những tình cảm tốt đẹp với gia đình, quê hương, đất nước; với cái đẹp; với thiên nhiên. Đây cũng là khoảng thời gian thích hợp để phát triển ở các em những tình cảm đạo đức (như sự đồng cảm, lòng nhân ái) cũng như những phẩm chất nhân cách tốt đẹp (như tính kỷ luật, trung thực, lễ phép, chăm học, chăm làm). Chuẩn mực đạo đức, văn hóa ứng xử trong gia đình và nhân cách của cha mẹ có vai trò quan trọng đối với việc giáo dục trẻ nhỏ. Cách tốt nhất để giáo dục hành vi cho trẻ là nêu gương. Thái độ, hành vi, ứng xử của người lớn có ảnh hưởng đến trẻ nhiều hơn rất nhiều so với những lời dạy bảo suông của họ.

Bỏ lỡ khoảng thời gian thuận lợi này, việc giáo dục các thói quen tốt và các chuẩn mực đạo đức xã hội cho trẻ ở các giai đoạn lứa tuổi sau sẽ khó khăn hơn.

CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 1. Anh/ chị hãy trình bày về những thay đổi thể chất và hoạt động của của trẻ 6 – 11 tuổi. Nêu những đặc điểm đặc trưng của hoạt động học tập và các yếu tố ảnh hưởng đến kết quả học tập của các em.

Câu 2. Những đặc điểm đặc trưng trong sự phát triển nhận thức và ngôn ngữ của trẻ 6 – 11 tuổi.

Câu 3. Đặc điểm và vai trò của tự đánh giá đối với sự phát triển tâm lý trẻ em. Những yếu tố ảnh hưởng đến tự đánh giá của trẻ 6 – 11 tuổi.

Câu 4. Đặc điểm các mối quan hệ giao tiếp của trẻ 6 – 11 tuổi.

Câu 5. Những yếu tố ảnh hưởng tới sự tiếp thu những chuẩn mực đạo đức xã hội của trẻ 6 – 11 tuổi.

Chương 3

THANH THIẾU NIÊN

Bài 9
SỰ PHÁT TRIỂN TÂM LÝ VÀ NHỮNG KHÓ KHĂN CỦA THIẾU NIÊN (12 đến 17 tuổi)

Tuổi thiếu niên thường được coi như lứa tuổi chuyển tiếp từ trẻ em sang người lớn, chứa đựng nhiều diễn biến mang tính khủng hoảng.

Giai đoạn tuổi thiếu niên thường được xem như là giai đoạn *"nổi loạn và bất trị"*, là giai đoạn xáo trộn mạnh mẽ trong tình cảm và hành vi. Tuy nhiên, trên thực tế phần lớn các em trải qua giai đoạn này một cách tốt đẹp, thích ứng tốt và không có những mâu thuẫn nội tâm gay gắt, không có quá nhiều vấn đề với cha mẹ và bạn bè. Một nghiên cứu ở Mỹ cho thấy chỉ có khoảng từ 10 đến 20% thiếu niên có những rối loạn về tâm lý, và tỷ lệ này cũng giống như ở người lớn (Powers et al, 1989).

Chúng ta chỉ có thể xác định mốc của giai đoạn lứa tuổi này một cách tương đối. Thông thường trẻ bắt đầu có những biểu hiện hành vi ứng xử như thiếu niên sớm hơn nhiều so với khi bắt đầu xuất hiện các dấu hiệu về sinh lý.

Trong các thời đại lịch sử trước đây, giai đoạn lứa tuổi thiếu niên là tương đối ngắn. Ở loài thú đến vượn người, giai đoạn này hoàn toàn không có. Nó cũng hầu như không có ở các bầy người nguyên thủy, và chỉ chiếm khoảng thời gian rất ngắn ở các xã hội bộ tộc vì sau khi chín muồi về mặt tính dục là con người đã bước ngay vào cuộc sống của người trưởng thành, sinh con đẻ cái. L.X. Vưgôtxki đã phân biệt 3 điểm chín muồi của con người xã hội: Chín muồi về mặt

cơ thể, chín muồi về giới tính và chín muồi về mặt tâm lý xã hội. Ở loài vượn người, sự chín muồi về mặt cơ thể và tính dục là trùng nhau, vào khoảng 5 tuổi. Ở con người, trước kia, trong lịch sử phát triển xã hội, có những thời gian các mốc chín muồi tính dục được coi là mốc trưởng thành về mặt xã hội, và được chào mừng bằng các nghi lễ riêng, trong khi sự chín muồi cơ thể thường diễn ra sau đó vài năm. Trong xã hội hiện đại, những mốc chín muồi về 3 phương diện trên có xu hướng tách rời nhau. Chúng ta có thể thấy ở trẻ em: đầu tiên là sự chín muồi về mặt giới tính, sau đó là sự chín muồi về mặt cơ thể, và cuối cùng mới là sự chín muồi về mặt tâm lý xã hội. Chính sự tách rời các mốc chín muồi này là cơ sở để hình thành giai đoạn lứa tuổi vị thành niên.

Cuối thế kỷ XIX, lần đầu tiên các nhà tâm lý học xem xét lứa tuổi chuyển tiếp này và nghiên cứu những đặc trưng của nó. Sang thế kỷ XX, giai đoạn tuổi thiếu niên đã chiếm một vị trí đặc biệt, được nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu.

Trong xã hội hiện đại, ở các nước phát triển, cha mẹ thường có xu hướng quan tâm, chăm sóc con cái đến khi đứa con lập gia đình riêng, giai đoạn tuổi thiếu niên vì thế có xu hướng kéo dài ra, và chiếm giai đoạn lứa tuổi khá dài, có tác giả còn cho rằng nó kéo dài từ 11 đến 20 tuổi.

Mặc dù vậy, ở những nước kém phát triển hay ở những vùng quê xa, nơi trẻ em phải sớm tự lập, thì giai đoạn lứa tuổi này cũng rất ngắn.

Vưgôtxki (và nhiều tác giả khác) đã cho rằng những đặc điểm diễn biến và độ dài của tuổi thiếu niên rất khác nhau ở các xã hội có trình độ phát triển khác nhau. Sự hình thành giai đoạn lứa tuổi này mang đậm nét văn hoá xã hội lịch sử.

Ở nước ta, giai đoạn lứa tuổi này cũng có những đặc điểm và độ dài khác nhau giữa nông thôn và thành thị. Trong phạm vi tài liệu này, chúng tôi giới hạn tuổi thiếu niên là giai đoạn từ 12 đến 17 tuổi.

Tuổi thiếu niên có vị trí và ý nghĩa đặc biệt trong quá trình phát triển của cuộc đời mỗi con người. Đây là giai đoạn có nhiều thay đổi về sinh lý, về nhận thức, về cấu trúc nhân cách và vị thế xã hội. Thiếu

niên phải đối mặt với những vấn đề khó khăn và mâu thuẫn cần giải quyết. Việc vượt qua giai đoạn lứa tuổi này một cách thành công sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho các giai đoạn phát triển tiếp theo.

1. Sự phát triển thể chất

Về mặt thể chất, lứa tuổi thiếu niên được coi như thời kỳ thay đổi sinh học cực kỳ nhanh chóng, ngang hàng với thời kỳ phát triển phôi thai và trẻ sơ sinh.

Các hoóc–môn tạo nên chiều cao và những biến đổi cơ thể một phần đã được hình thành ngay từ giai đoạn phôi thai. Nhưng chúng được sản sinh mạnh mẽ vào khoảng 10–11 tuổi đối với nữ và 12–13 tuổi đối với nam tạo sự phát triển bùng phát về chiều cao và thể lực, kèm theo sự thay đổi về tỉ lệ của cơ thể. Tuyến nội tiết dưới da hoạt động mạnh mẽ dẫn đến việc xuất hiện mụn trứng cá trên mặt, tuyến mồ hôi cũng làm việc tích cực và tạo ra thứ mùi đặc trưng của cơ thể.

Sau chiều cao, việc tăng lượng mỡ của cơ thể cũng có thể liệt vào những thay đổi diễn ra nhanh chóng ở giai đoạn này. Đối với cả nam lẫn nữ, mỡ thường được tích tụ ở vùng ngực, tuy nhiên trong giai đoạn sau, đối với trẻ nam phần lớn lượng mỡ thừa sẽ mất đi, trong khi ở trẻ nữ chúng vẫn có xu hướng tích tụ.

Thời điểm thay đổi hoóc–môn ở mỗi trẻ tương đối lệch nhau. Hoóc–môn "nam tính" và "nữ tính" đều tồn tại trong đại diện của cả hai giới. Tuy nhiên, ở nam có nhiều *androgen* (kích thích tố nam) và quan trọng hơn cả là hoóc–môn *testosterone* (kích thích dục tố nam), còn ở nữ là hoóc–môn *estrogen* (kích thích tố nữ) và *progesterone*. Mỗi hoóc-môn có tác động ảnh hưởng đến một loạt trung tâm và các cơ quan tiếp nhận. Chẳng hạn, việc chiết xuất *testosterone* sẽ ảnh hưởng đến độ phát triển của dương vật, độ rộng của vai, kích thích mọc lông ở vùng sinh dục và vùng mặt. Trong khi đó *progesterone* lại tác động đến độ nở của cổ tử cung và ngực, cũng như độ lớn của hông. Tuyến sinh dục nữ tạo ra *estrogen* và điều hòa quá trình rụng trứng, còn ở nam giới *androgen* sẽ điều hòa quá trình sản sinh tinh trùng. Chúng ta cùng xem xét kỹ hơn về sự dậy thì và sự lo lắng về hình dáng ở tuổi thiếu niên.

1.1. Dậy thì

Đặc trưng của tuổi thiếu niên là sự phát triển mạnh mẽ của cơ thể, sự chín muồi về giới tính và sự cân bằng bị phá vỡ do ảnh hưởng của dậy thì. Dậy thì ở nữ được đánh dấu bởi sự xuất hiện kinh nguyệt lần đầu tiên. Dậy thì ở nam được đánh dấu bởi lần xuất tinh đầu tiên có chứa tế bào sinh sản.

Sự chín muồi tính dục ở nam. Dấu hiệu đầu tiên báo hiệu tuổi dậy thì ở nam chính là việc tinh hoàn và bìu trở nên phát triển, khoảng một năm sau đến lượt dương vật phát triển. Thời kỳ này lông mu cũng bắt đầu xuất hiện, tim và phổi cũng to ra. Nhờ có *testosterone,* hồng cầu ở nam phát triển nhiều hơn ở nữ. Quá trình sản sinh hồng cầu dữ dội chính là một trong những yếu tố tạo nên sự vượt trội về thể lực, khả năng điền kinh ở nam thiếu niên. Sự kiện xuất tinh lần đầu có thể xuất hiện vào khoảng từ 11 đến 15, 16 tuổi.

Vỡ giọng cũng là một đặc điểm của các thiếu niên nam ở giai đoạn này. Chất giọng thật sẽ được hình thành dần trong các giai đoạn phát triển sau đó.

Sự chín muồi tính dục ở nữ. Thường những núm vú nhô lên là dấu hiệu đầu tiên cho biết bé gái bước vào tuổi dậy thì. Tử cung và âm đạo phát triển kéo theo việc tăng kích cỡ của môi âm đạo, âm vật. Kỳ kinh nguyệt đầu tiên thường xuất hiện khi cơ thể đã có chiều cao tương đối và có lượng mỡ nhất định, và có thể xuất hiện lần đầu vào khoảng từ 10 tuổi đến 15, 16 tuổi. Kinh nguyệt thường kéo theo cơn đau âm ỉ ở bụng và ngực căng cứng đối với trẻ nữ.

Bảng dưới đây sẽ tóm tắt những sự thay đổi trong cơ thể gắn với thời kỳ dậy thì của trẻ nam và nữ:

Những đổi thay trong cơ thể ở lứa tuổi thiếu niên

Sự thay đổi ở trẻ nữ	Sự thay đổi ở trẻ nam
Ngực phát triển	Tinh hoàn và bìu to dần
Mọc lông mu	Mọc lông mu
Mọc lông nách	Mọc lông măng và lông nách
Tăng trưởng chiều cao	Tăng trưởng chiều cao
Xuất hiện kinh nguyệt	Dương vật to dần
Tăng trưởng tuyến bài tiết, nội tiết	Vỡ giọng
	Xuất tinh lần đầu
	Tăng trưởng tuyến bài tiết, nội tiết

1.2. Sự lo lắng về hình dáng

Các em lứa tuổi này cảm nhận rất rõ sự biến đổi của cơ thể và rất nhạy cảm với vẻ bề ngoài của mình. Chúng thường so sánh bản thân mình với những người khác để rồi xem xét lại chính mình. Cả hai giới đều cảm thấy lo lắng khi thấy mình không giống các thần tượng thường gặp trên phim ảnh. Những ý nghĩ như: "mình béo quá", "mũi to quá", "mặt ngắn quá", "chân to quá", "lùn quá", "mặt hơi gẫy",..., có thể làm các em nghĩ là mình rất xấu. Cả hai giới đều rất quan tâm đến làn da của mình, những lo lắng của các em liên quan nhiều đến mụn và trứng cá trên mặt.

Sự thay đổi chiều cao, cân nặng đi kèm với sự thay đổi tỉ lệ cơ thể. Đầu, bàn tay, bàn chân thường đạt tới kích thước của người lớn trước, sau đó là cánh tay và cẳng chân dài ra, sau đó là thân mình. Bộ xương phát triển mạnh và nhanh hơn so với sự phát triển cơ bắp. Tất cả những điều đó dẫn đến sự mất cân đối cơ thể. Trẻ thường cảm thấy mình vụng về, lóng ngóng. Nhìn chung trẻ em thường cảm thấy xấu hổ về những thay đổi trên cơ thể của mình.

Cùng với sự phát triển nhanh về cơ thể là những biến đổi trong hoạt động của hệ hô hấp, tuần hoàn. Tim, phổi làm việc khó khăn hơn khiến việc đưa máu lên não không đều, ảnh hưởng đến tâm trạng chung của trẻ. Nhìn chung phông tình cảm, xúc cảm của thiếu niên trở nên không ổn định. Thêm vào đó, các hoóc–môn tính dục sản sinh nhiều làm cho trẻ dậy thì lúc nào cũng trong trạng thái bứt rứt, bồn chồn.

Trẻ rất quan tâm tới vẻ bên ngoài của mình. Sự mất cân đối giữa các phần của cơ thể, sự lóng ngóng, vụng về, khuôn mặt không thanh tú, da nổi trứng cá, béo hay gầy quá, cao hay thấp quá, tất cả đều có thể dẫn tới cảm giác không hoàn thiện của bản thân. Nhiều em trở nên khép kín, thậm chí âu sầu.

Việc quan tâm thái quá đến vẻ bên ngoài của mình làm thiếu niên thường nghĩ rằng mọi người xung quanh cũng luôn để ý đến ngoại hình của chúng. Hiện tượng "khán giả tưởng tượng" này thể hiện ở cảm giác thường trực của thiếu niên là: mọi người đang đánh

giá xem mình trông như thế nào. Điều này làm tăng tính dễ bị tổn thương của trẻ.

Những phản ứng cảm xúc nặng nề về vẻ ngoài của trẻ vị thành niên có thể được làm dịu đi bằng những mối quan hệ thân thiện, ấm áp với những người thân thiết, đặc biệt là những người lớn tế nhị và luôn thông hiểu trẻ. Tuy nhiên, không phải bậc cha mẹ nào cũng có khả năng tạo dựng mối quan hệ thân thiện với con tuổi vị thành niên.

2. Các mối quan hệ giao tiếp

2.1. Giao tiếp với bạn bè

Bên cạnh hoạt động học tập, giao tiếp với bạn ở tuổi thiếu niên trở thành hoạt động chủ đạo ở tuổi thiếu niên. Giao tiếp với bạn bè đã trở thành nhu cầu rất mạnh mẽ của thiếu niên, đôi khi lấn át cả hoạt động học tập. Nếu như ở tuổi nhi đồng, các em giao tiếp để trao đổi với nhau về việc học là chính, thì bây giờ, nhiều em đi học chỉ để nói chuyện, giao tiếp với bạn bè.

Thiếu niên thường giao tiếp với các bạn đồng trang lứa nhiều hơn là với trẻ em nhỏ tuổi hoặc với người lớn. Nguyên nhân chính là do cách lựa chọn hành vi ứng xử muốn thể hiện mình là người lớn nên ít kết bạn với đám trẻ con, đồng thời muốn đề cao cuộc sống tự lập, không cần sự chỉ bảo của người lớn, không muốn người lớn mắng mỏ nên ít giao tiếp với người lớn. Điều đó có thể dẫn đến những hậu quả tiêu cực: một mặt, tách biệt khỏi đám trẻ nhỏ khiến thiếu niên bị mất đi vai trò thủ lĩnh đối với chúng, mặt khác, tách biệt khỏi người lớn làm thiếu niên không thể tận dụng được các cơ hội học hỏi thêm những điều mới mẻ, cơ hội được làm việc cùng với người lớn có kinh nghiệm hơn.

Giao tiếp với bè bạn trở thành dạng hoạt động quan trọng. Trong quá trình giao tiếp, thiếu niên tìm thấy ở bạn bè những điểm tương đồng, sự thông hiểu, và sự chấp nhận, điều mà thiếu niên không tìm thấy trong giao tiếp với người lớn và trẻ nhỏ. Giao tiếp với bạn cùng tuổi giúp trẻ hiểu bản thân hơn, tự tin hơn, và giúp trẻ phát triển tự ý thức và nhân cách của mình.

Tình bạn của thiếu niên là một tình cảm phức tạp, đôi khi mâu thuẫn. Trẻ có xu hướng tìm người bạn trung thành, gần gũi, nhưng mặt khác lại hay thay đổi bạn. Nếu người bạn không chú ý hoặc đánh giá không đúng những sự việc mà trẻ cho là rất quan trọng, tình bạn có thể chấm dứt. Khi đó, trẻ cảm thấy cô đơn, và sẽ tìm người bạn mới có cùng chung sở thích, cách nhìn nhận, đánh giá.

Theo nghiên cứu của một số nhà tâm lý học Mỹ, bạn thân của thiếu niên thường là những bạn cùng tuổi, cùng giới tính, học cùng lớp, thuộc cùng một tầng lớp xã hội. Chúng thường có cùng mức thành công trong học tập. Nhưng không phải bao giờ cũng vậy. Đôi khi một cô bé nghiêm túc, học giỏi lại là bạn thân của một cô bé khác nổi trội không phải trong học tập, mà trong giao tiếp và những trò giải trí khác. Sự hấp dẫn cuốn hút của những tính cách khác nhau (thậm chí đối nhau) thường được giải thích bởi trẻ tìm thấy trong người bạn của mình những phẩm chất hấp dẫn mà bản thân mình không có.

Thiếu niên rất chọn lựa các mối quan hệ bạn bè thân thiết. Nhưng phạm vi giao tiếp của trẻ lại rộng hơn các lứa tuổi trước đó nhiều. Các em có thêm nhiều người quen, và đặc biệt là có những nhóm bạn không chính thức, gắn kết với nhau bởi sở thích chung, hoạt động chung. Nếu trẻ tham gia vào nhóm có mức độ phát triển xã hội cao, thì nhóm sẽ ảnh hưởng tốt tới sự phát triển nhân cách của trẻ vì chúng thường chấp nhận và định hướng theo các giá trị và chuẩn mực của nhóm đó.

Tuy nhiên có rất nhiều trẻ không tìm thấy chỗ đứng của mình ở nhóm nào cả. Thường đó là những đứa trẻ sống khép kín, không tự tin, hay tự ái, hoặc hay gây gổ, đòi mọi người để ý đến mình, thờ ơ với những công việc chung của nhóm. Những trẻ như vậy thường cảm thấy lạc lõng, cô đơn giữa đám bạn bè.

2.2. *Giao tiếp với cha mẹ*

Mặc dù ảnh hưởng của cha mẹ tới thiếu niên đã thu hẹp hơn rất nhiều chứ không còn bao trùm mọi lĩnh vực đời sống của trẻ như trước nữa, giao tiếp của cha mẹ với thiếu niên vẫn có vai trò vô cùng

quan trọng. Các ý kiến của bạn bè thường được thiếu niên rất quan tâm, đặc biệt đối với các vấn đề như ăn mặc, sở thích, giải trí, quan hệ bạn bè, nhưng định hướng giá trị, chuẩn mực đạo đức, quan điểm xã hội của thiếu niên lại chịu ảnh hưởng nhiều nhất vào ý kiến của cha mẹ và giáo dục gia đình. Nếu không tìm thấy sự định hướng chắc chắn, phù hợp từ cha mẹ và gia đình, trẻ sẽ định hướng theo các giá trị của các nhóm bạn bè và rất có thể là các giá trị không đúng đắn.

Mâu thuẫn giữa cha mẹ và con

Không phải tự nhiên người ta gán cho lứa tuổi thiếu niên những cái tên như giai đoạn "khủng hoảng", "nổi loạn", "bão tố", "bất trị".

Theo quan điểm rất phổ biến hiện nay thì bên cạnh những thay đổi mãnh liệt về cơ thể, tâm lý, vị thế xã hội, thiếu niên còn phải đối mặt với những áp lực thường xuyên từ phía cha mẹ mình. Hầu như trong tất cả các gia đình có con ở tuổi thiếu niên đều có mâu thuẫn nảy sinh giữa cha mẹ và con cái. Đôi khi mâu thuẫn có thể trở nên gay gắt và biến thành xung đột. Trẻ sử dụng xung đột và quậy phá để giành được quyền tự quyết và sự độc lập với cha mẹ.

Trên thực tế, theo kết quả của nhiều nghiên cứu (Powers, 1989; Đỗ Hạnh Nga, 2005), không có quá nhiều gia đình có xung đột tâm lý giữa cha mẹ và con như chúng ta vẫn tưởng. Mặc dù khoảng cách về quan điểm giữa cha mẹ và thiếu niên nhìn chung là tăng lên, nhưng điều đó không nhất thiết dẫn đến sự phủ định lẫn nhau hay mâu thuẫn gay gắt.

Ở những gia đình có mâu thuẫn giữa cha mẹ và con tuổi thiếu niên, nguyên nhân chính là do khác biệt nhận thức giữa cha mẹ và con về nhu cầu độc lập của con. Con cái mong muốn được tự mình đưa ra quyết định đối với những lĩnh vực trong cuộc sống hàng ngày và giảm sự phụ thuộc vào những quy tắc do bố mẹ đưa ra. Trong khi đó, cha mẹ vẫn tiếp tục ứng xử với con như hồi còn bé, coi nhẹ khả năng độc lập của con, vẫn bắt con phải tuân theo những quan niệm hay quy định của mình. Xu hướng biến đổi hệ giá trị trong xã hội hiện đại cũng góp phần tạo nên xung đột thế hệ này.

Các bậc cha mẹ và những đứa con tuổi thiếu niên cũng cần hiểu rằng sự độc lập không phải là muốn làm gì thì làm, không ai được

can thiệp. Độc lập cũng không có nghĩa là không liên quan, không phụ thuộc lẫn nhau. Chúng ta ai cũng đồng thời vừa độc lập, vừa phụ thuộc lẫn nhau trong tổng hòa các mối quan hệ xã hội (ví dụ, cô giáo và học sinh vừa là những nhân cách độc lập, vừa phụ thuộc và tương tác lẫn nhau trong hoạt động dạy – học). Để phát triển và trưởng thành, cha mẹ và con cái trong gia đình cũng vừa phải độc lập nhưng cũng vừa phụ thuộc lẫn nhau. Không có sự độc lập tuyệt đối cũng như không có sự phụ thuộc hoàn toàn. Sự độc lập và phụ thuộc lẫn nhau luôn là những nhân tố giúp phát triển và gắn kết mọi người với nhau trong xã hội.

Phát triển tính độc lập ở trẻ vị thành niên nên hiểu là sự phát triển tư duy độc lập và khả năng tự điều chỉnh hành vi cho phù hợp với chuẩn mực đạo đức xã hội. Nếu hiểu như vậy thì cha mẹ vẫn tiếp tục ảnh hưởng tới các con, cùng giúp các con hình thành và phát triển tính độc lập – một phẩm chất quan trọng của con người trong xã hội hiện đại – bằng các phương pháp giao tiếp và ứng xử hợp lý.

Phong cách giáo dục của cha mẹ

Giáo dục của cha mẹ là tập hợp các hành động đặc thù, diễn ra đồng thời hay riêng lẻ, nhằm tác động một cách có mục đích lên sự phát triển nhân cách của trẻ. Phong cách giáo dục của cha mẹ là một cấu trúc tâm lý thể hiện quan điểm, thái độ, hành vi của cha mẹ cũng như những giá trị mà cha mẹ theo đuổi trong việc nuôi dạy con cái.

Có rất nhiều học thuyết và ý kiến khác nhau về cách tốt nhất để nuôi dạy trẻ, về "liều lượng" thời gian và công sức mà các bậc cha mẹ cần dành cho trẻ, cũng như có nhiều cách phân loại phong cách giáo dục của cha mẹ (Baumrind, 1980, 1991; Maccoby, Martin, 1983; Darling & Steinberg, 1993; Chao, 1994; v.v...). Tuy nhiên cách phân loại được nhiều tác giả đồng tình nhất là cách phân loại của D. Baumrind và E. Maccoby.

Dựa trên mức độ quan tâm, khích lệ (responsivness) và yêu cầu, đòi hỏi (demandingness) của cha mẹ đối với con, các tác giả đã chia phong cách giáo dục của cha mẹ ra thành bốn loại: uy tín, độc đoán, nuông chiều và phó mặc (authoritative, authoritarian, permissive, uninvolved). Các phong cách phản ánh một cách đa dạng các giá trị

chuẩn mực của cha mẹ, cũng như "tỉ lệ" giữa trách nhiệm và yêu cầu của cha mẹ đối với con cái.

Các bậc cha mẹ *yêu cầu, đòi hỏi* cao ở con thường kiểm soát con chặt chẽ. Những cha mẹ yêu cầu, đòi hỏi thấp thường ít kiểm soát và kiểm tra công việc của con.

Các bậc cha mẹ *quan tâm, khích lệ* con ở mức cao thường có tình cảm nồng ấm với con, hay mỉm cười, hay khen ngợi và tỏ ra ủng hộ chúng. Những cha mẹ không có xu hướng này, ngược lại, thường hay mắng mỏ, phê phán, đánh giá thấp đứa trẻ và ít khi biểu lộ sự khích lệ, tán đồng. Theo các tác giả, mức độ "yêu cầu, kiểm soát" và "quan tâm, tình cảm" của cha mẹ có ảnh hưởng tới tự đánh giá, tự ý thức, năng lực, sự phát triển tâm lý và hành vi xã hội của trẻ.

Cha mẹ uy tín thường kết hợp sự quan tâm với yêu cầu, kiểm soát với sự quan tâm, tình cảm ấm áp. Họ đặt ra những quy tắc nhất định đối với hành vi của con, đồng thời giải thích cho chúng lý do và ý nghĩa của các quy tắc đó. Cha mẹ uy tín sẵn sàng lắng nghe những ý kiến của con mình và chấp nhận nếu ý kiến đó là hợp lý.

Kết quả nghiên cứu cho thấy những đứa trẻ của những cha mẹ uy tín thường có khả năng thích ứng tốt hơn so với những đứa trẻ khác. Chúng thường tự tin, có khả năng tự kiểm soát và có uy tín về mặt xã hội.

Hình 10. Bốn phong cách giáo dục của cha mẹ

Cha mẹ độc đoán thường yêu cầu cao, kiểm soát chặt chẽ hành vi của con, nhưng ít quan tâm đến suy nghĩ và ý kiến của con, ít có những biểu hiện tình cảm ấm áp với chúng. Họ yêu cầu con cái thực hiện nghiêm ngặt các quy định đã đưa ra, không giải thích thỏa đáng. Nếu đứa trẻ cãi lại hoặc vẫn dai dẳng yêu cầu giải thích thì cha mẹ có thể nổi giận, phạt, thậm chí đánh đòn. Theo các nhà nghiên cứu, những đứa trẻ có cha mẹ độc đoán thường không cởi mở, nhút nhát, dễ nổi cáu. Khi lớn lên, các em thường có những phản ứng gay gắt với môi trường cấm đoán và sự trừng phạt, đôi khi chúng trở thành những đứa trẻ khó bảo, hay gây gổ và không ai nói được.

Cha mẹ nuông chiều thường quan tâm, dành nhiều tình cảm cho con, nhưng kiểm soát con rất ít. Họ ít khi ngăn cấm con cái làm điều gì. Con trẻ làm gì tùy thích với sự chỉ bảo không đáng kể từ phía cha mẹ. Đôi khi cha mẹ nuông chiều cũng nổi giận vì những hành động bừa bãi của con, nhưng cũng chỉ biểu lộ một cách yếu ớt. Họ hầu như không thực hiện được các chức năng chỉ bảo và giáo dục của cha mẹ đối với con cái mình.

Những đứa con ở các gia đình có cha mẹ nuông chiều thường mất hẳn sự chỉ đạo từ phía cha mẹ, không nghe lời và có tính gây gổ. Chúng thường ứng xử bột phát và không phù hợp với mọi người, dễ dãi với bản thân, không có ý chí. Một số ít trẻ từ gia đình được nuông chiều cũng có thể trở thành những người tích cực, kiên quyết và sáng tạo, nếu chúng tìm được những người chỉ bảo thay thế (thầy cô, những người láng giềng tốt bụng, họ hàng).

Cha mẹ phó mặc thường không đoái hoài gì đến con cái. Họ không yêu cầu, kiểm soát con và cũng không quan tâm, tình cảm với chúng. Những cha mẹ này dường như chẳng có việc gì liên quan đến con mình. Có thể cuộc sống của họ đầy những căng thẳng và các vấn đề phải giải quyết, đến nỗi họ không còn đủ năng lực để duy trì và thực hiện việc dạy bảo con cái. Tình hình rất bất lợi đối với những trẻ em có cha mẹ phó mặc. Khi sự thả lỏng kết hợp với sự thiếu hụt tình cảm thì đứa con rất dễ có những hành động kích động phá hoại, có thể dẫn đến những hành vi phạm pháp.

Ảnh hưởng của phong cách giáo dục của cha mẹ đối với con cái rất khác nhau ở những nền văn hoá khác nhau và khó có thể nói rằng một phong cách nào đó là tốt nhất (Darling & Steinberg, 1993). Một số nhà nghiên cứu cũng nhận định rằng một số yếu tố của phong cách giáo dục độc đoán cũng có tính ưu việt của nó. Ví dụ, phong cách (thiên về) độc đoán được các bậc cha mẹ Trung Quốc sử dụng đã đem lại những thành công lớn cho con cái họ trong học tập (Chao, 1994). Chúng ta cũng có thể thấy phương pháp huấn luyện hà khắc đã mang lại những thành tích thể thao lớn như thế nào cho vận động viên Trung Quốc tại các kỳ Olimpic. Tuy nhiên, phong cách uy tín được nhiều tác giả cho là có ảnh hưởng tốt nhất đến sự phát triển của con trẻ về trí tuệ, tình cảm cũng như sự phát triển các kỹ năng xã hội.

Người ta cũng thấy rằng, những trẻ có cảm nhận mạnh mẽ về giá trị bản thân như một nhân cách, đều được lớn lên trong các gia đình có cha mẹ không chỉ dạy dỗ chỉ bảo, trợ giúp mà còn cho phép con cái được quyền có chính kiến riêng.

3. Sự phát triển nhận thức của thiếu niên

3.1. Sự phát triển tư duy trừu tượng

Một điểm nổi bật nhất trong sự phát triển nhận thức ở lứa tuổi thiếu niên là tư duy của các em phát triển lên một trình độ mới, đó là *tư duy trừu tượng*. Hình thức mới này của tư duy có tính khái quát, lôgic, không phụ thuộc vào môi trường và tình huống cụ thể xung quanh. Sự phát triển năng lực tư duy và vốn tri thức phong phú giúp cho trẻ nâng cao khả năng nhận thức, tưởng tượng, suy luận và trực giác.

Đây chính là giai đoạn phát triển thao tác hình thức trong học thuyết về sự phát triển trí tuệ trẻ em của Piaget.

Thao tác hình thức là hành động trí óc dựa trên các suy luận và giả định. Tư duy hình thức (hay còn gọi là tư duy ngôn ngữ lôgic) không gắn với những đối tượng vật chất có thực, cụ thể (như cánh đồng, con đường, con gà, quả táo, cốc nước) mà gắn với những biểu tượng trừu tượng như x, y, z trong đại số. Ví dụ, nếu $2x + 5 = 15$ thì x bằng mấy?

Những giả thuyết không có thực như: "Nếu trên Trái Đất không có con người, thì điều gì sẽ xảy ra", "Nếu bàn tay con người không có ngón cái, thì mọi vật trên Trái Đất sẽ thay đổi như thế nào", "Nếu than màu trắng thì sau khi đốt nóng nó sẽ có màu gì"; "Giả sử rằng mỗi chúng ta có 3 con mắt, thế thì con mắt thứ ba sẽ nằm ở đâu" được trẻ em tuổi thiếu niên hào hứng suy luận và trả lời.

Tư duy thao tác hình thức có thể được hiểu như năng lực hình thành, kiểm chứng và đánh giá giả thuyết. Theo Piaget, việc kiểm chứng các giả thuyết một cách hệ thống, lôgic, chặt chẽ; khả năng suy luận "nếu – thì", hay còn gọi là "giả thuyết – kết luận" là mầm mống đầu tiên của suy luận khoa học, giống như khi nhà khoa học đưa ra giả thuyết, sau đó kiểm tra chúng một cách toàn diện bằng con đường thực nghiệm.

Inhelder và Piaget, 1958 đã dùng rất nhiều bài toán để đánh giá khả năng suy luận khoa học của trẻ em. Một trong các bài toán đó là bài toán con lắc.

Cho trẻ em các đoạn dây có độ dài khác nhau, các quả cầu có khối lượng khác nhau, các đoạn dây và quả cầu đều có móc để một đầu dây có thể móc vào quả cầu, còn đầu kia thì mắc vào cái móc có sẵn trên thanh ngang tạo thành con lắc. Khi tác động vào quả cầu với một lực nhất định, con lắc sẽ dao động với tần số nào đó.

Bài toán đặt ra cho trẻ là yếu tố nào ảnh hưởng đến tần số đao động của con lắc: chiều dài của dây, lực tác động vào quả cầu, hay khối lượng của quả cầu?

Chìa khóa của việc giải quyết các vấn đề này ở chỗ: trước hết phải xác định được ba yếu tố có thể ảnh hưởng tới tần số dao động của con lắc, sau đó kiểm tra một cách hệ thống từng giả thuyết bằng cách thay đổi một trong ba yếu tố, và giữ cho hai yếu tố còn lại không đổi. Mỗi giả thuyết tiếp theo lại được kiểm tra theo dạng "nếu – thì".

Trẻ em đạt đến giai đoạn tư duy hình thức sẽ sử dụng cách tiếp cận hệ thống để đưa ra giả thuyết và kiểm tra từng giả thuyết. Cuối cùng các em tìm ra được là các giả thuyết "khối lượng của quả cầu ảnh hưởng đến tần số dao động của con lắc" và "lực tác động vào

quả cầu ảnh hưởng đến tần số dao động của con lắc" đều không đúng. Còn lại giả thuyết thứ ba đúng, nghĩa là tần số dao động của con lắc chỉ phụ thuộc vào một yếu tố, đó là độ dài của sợi dây.

Trẻ 9 – 10 tuổi, nằm trong giai đoạn thao tác cụ thể, không thể đưa ra và kiểm tra một cách hệ thống tất cả các trường hợp có thể, để cuối cùng đưa ra kết luận đúng. Ví dụ, chúng có thể kiểm tra giả thuyết về độ dài của dây, nhưng lại không đảm bảo cho khối lượng của vật không đổi. Khi thấy rằng sợi dây ngắn với vật nặng hơn *dao động* nhanh hơn sợi dây dài với vật nhẹ hơn, chúng có thể đưa ra kết luận sai lầm rằng tần số dao động của con lắc phụ thuộc vào các yếu tố là độ dài của dây và khối lượng của vật.

Nhiều nghiên cứu sau này cho thấy tư duy thao tác hình thức chỉ có thể được hình thành dựa trên chương trình học tập phù hợp (ví dụ chương trình phổ thông cấp II, cấp III). Không phải ai cũng đạt đến trình độ tư duy khoa học. Rất nhiều người trưởng thành vẫn không đạt tới trình độ tư duy này, đó là những người không được đi học hoặc học chưa đủ để hiểu các tri thức trừu tượng. Hơn nữa, dù có đạt được cấp độ tư duy này rồi thì không phải lúc nào trẻ hay người lớn cũng sử dụng được nó một cách hợp lý. Khi gặp phải những tình huống có vấn đề hoàn toàn mới, đầu tiên người ta thường có xu hướng tìm về những dạng tư duy cấp thấp hơn như tư duy cảm tính, tư duy tiền khái niệm và tư duy thao tác cụ thể. Ví dụ, bạn gặp một người có khuôn mặt và cách nói giống y như một người quen cũ của bạn. Người quen cũ này rất xấu tính, bạn liền nghĩ rằng người này "trông" xấu tính lắm. Đấy là tư duy cảm tính (nhìn bề ngoài mà kết luận về bản chất bên trong).

Sự phát triển tư duy, trí tuệ của thiếu niên dẫn đến sự trí tuệ hóa các quá trình tri giác, trí nhớ. Phát triển khả năng tưởng tượng hình học không gian, các em có thể nhìn thấy lát cắt không gian của các hình trên bản vẽ. Khối lượng tài liệu cần nhớ tăng nhanh và trẻ đã phải chấm dứt hẳn việc học thuộc lòng mà phải nhớ ý chính của tài liệu. Hầu hết học sinh tuổi thiếu niên đều chọn lựa cho mình những phương pháp học phù hợp với yêu cầu và nội dung của hoạt động học tập.

Sự phát triển trí tuệ cùng với những nhu cầu, tình cảm đầy ắp cuộc sống của thiếu niên tạo điều kiện cho tưởng tượng của các em bay bổng và có sức sáng tạo. Nhiều em bắt đầu làm thơ, viết văn, vẽ, thiết kế thời trang. Trẻ có những thần tượng của mình. Thần tượng của trẻ thường là những ca sĩ, diễn viên nổi tiếng hay các ngôi sao bóng đá. Trẻ cũng thường tưởng tượng mình trong vai những con người lý tưởng. Sự tưởng tượng có thể giúp trẻ giải tỏa những xúc cảm, những nhu cầu không được thỏa mãn. Ngôn ngữ, đặc biệt ngôn ngữ viết phát triển tới trình độ mới.

3.2. Phạm vi và nội dung của nhận thức

Trẻ vị thành niên thường vận dụng các kỹ năng nhận thức phát triển của mình vào quá trình khám phá tri thức và đạo đức trong các mối quan hệ giữa bản thân chúng với gia đình và mọi người xung quanh. Phạm vi và nội dung nhận thức ở tuổi thiếu niên ngày càng mở rộng. Nhờ khả năng tư duy trừu tượng, các em đã có thể hình dung được những tình huống phi thực tế và rất thích các phim, truyện viễn tưởng hay kinh dị. Bộ truyện Harry Porter đã hấp dẫn thiếu niên trên toàn thế giới bằng những câu truyện phi thực tế lôgic và những nhân vật huyền bí như vậy.

Tư duy trừu tượng không chỉ giúp trẻ khám phá thế giới, nó còn khiến trẻ bị lôi cuốn hơn bởi các trò chơi mạo hiểm, các trò chơi điện tử và thế giới ảo trên mạng.

Khả năng hiểu được những tình huống giả định khiến các em thường xuyên so sánh những hình mẫu lý tưởng với những gì chúng vẫn nhìn thấy hàng ngày trên thực tế, và thường tỏ thái độ chỉ trích đối với tất cả những khiếm khuyết của cha mẹ, gia đình, nhà trường và xã hội. Chính vì thế, thiếu niên thường có thái độ phản kháng với người lớn trong gia đình, với thầy cô trong trường học.

Trẻ em tuổi thiếu niên thường hay cãi cọ với người lớn về mọi vấn đề. Các nhà tâm lý học cho rằng, các cuộc "khẩu chiến" này hoàn toàn vô hại nếu cha mẹ hiểu đặc điểm tâm lý của con và sẵn lòng tham gia tranh luận cởi mở với con về các vấn đề mà trẻ phê phán.

Các cuộc tranh luận thông minh sẽ giúp cho thiếu niên tập dượt khả năng phê phán và lập luận của mình.

Vào khoảng giữa và cuối tuổi thiếu niên, ở trẻ có thể nảy sinh mối quan tâm đến những vấn đề xã hội, chính trị và đạo đức. Trẻ bắt đầu xây dựng những quan điểm riêng về hệ thống chính trị và các nguyên tắc đạo đức. Các em còn đặt ra những câu hỏi, tranh luận và đưa ra quan niệm riêng của mình về các vấn đề phức tạp như vấn đề tranh chấp biển đảo giữa các nước, vấn đề khủng bố, vấn đề giàu nghèo và chiến tranh. Đôi khi các em còn bàn luận về tương lai, đưa ra những ý tưởng của mình về việc thiết lập trật tự thế giới mới.

4. Sự phát triển tự ý thức của thiếu niên

Tự ý thức phát triển mạnh mẽ là một đặc điểm đặc trưng trong sự phát triển nhân cách của thiếu niên. Tự ý thức phát triển đến chất lượng mới được coi là một cấu trúc tâm lý mới, có khả năng ảnh hưởng chi phối đến toàn bộ đời sống tâm lý, hoạt động và giao tiếp của thiếu niên.

Tự ý thức đã được hình thành và bắt đầu phát triển từ khi trẻ còn nhỏ. Đến tuổi thiếu niên, sự phát triển mạnh mẽ về cơ thể, khả năng nhận thức, khả năng đánh giá, tư duy lôgic trừu tượng đã tạo tiền đề cho sự phát triển tự ý thức của các em. Thiếu niên bắt đầu có nhu cầu nhận thức và đánh giá về bản thân mình với tư cách là một thành viên của xã hội. Mức độ ý thức của thiếu niên về các phương diện khác nhau của bản thân cũng tăng dần.

Đầu tiên, các em thường quan tâm tìm hiểu, đánh giá dáng vẻ bề ngoài của mình, sau đó là các hành vi của mình trong gia đình, xã hội; tiếp đến là các phẩm chất đạo đức, tính cách, năng lực của mình; rồi đến thái độ của mình đối với mọi người và đối với bản thân.

Nhu cầu tự nhận thức, tự đánh giá đời sống nội tâm của thiếu niên khiến các em thường xuyên đối chiếu, so sánh mình với bạn bè và người lớn. Sự trưởng thành về cơ thể, khả năng nhận thức nhanh nhậy, tư duy và ngôn ngữ mạch lạc, trí tưởng tượng phong phú, khả năng vận động tốt, làm cho thiếu niên tin rằng mình không thua kém

gì người lớn, mình có quyền tự chủ và hành động như người lớn. Tuy nhiên, trên thực tế, các em còn thiếu những trải nghiệm quan trọng trong lao động, trong cuộc sống, trong các mối quan hệ xã hội phức tạp mà người lớn đã trải qua. Điều này chỉ có người lớn nhận thấy rõ, còn thiếu niên không nhận thức được. Với cách suy nghĩ về cuộc sống còn đơn giản, tư duy rõ ràng "hoặc đúng hoặc sai" (đúng thì đúng hết, sai thì sai hết), vốn sống ít ỏi, các em cho rằng tất cả những điều người lớn dạy bảo và cảnh báo là không cần thiết đối với một người đã lớn như các em. Điều này nhiều lúc dẫn đến những mâu thuẫn giữa cha mẹ và con cái, đặc trưng cho giai đoạn lứa tuổi này.

Chúng ta cùng tìm hiểu một số biểu hiện trong tự ý thức của thiếu niên.

4.1. Cảm giác mình là người lớn

Cảm giác mình đã trưởng thành, mình là người lớn là một cảm giác mới xuất hiện ở tuổi thiếu niên. Sự phát triển thể chất, nhận thức và vị thế xã hội khiến các em có cảm giác rõ rệt mình không còn là trẻ con nữa. Đi kèm với cảm giác này là mong muốn được tự quyết định trong cách ăn mặc, quan hệ với bạn bè, các sở thích riêng, mong muốn được cha mẹ, thầy cô tôn trọng và đối xử bình đẳng.

Những biểu hiện của "cảm giác mình là người lớn" thể hiện phần lớn ở vẻ bề ngoài, trong phong cách đi đứng, nói năng, ăn mặc của trẻ. Sự thay đổi trong cách nói năng, ăn mặc và những đòi hỏi của trẻ nhiều khi trở thành nguyên nhân gây mâu thuẫn giữa cha mẹ và con cái gây xung đột, cãi cọ trong gia đình. Ví dụ, trẻ nói năng cộc lốc, để các đồ dùng, quần áo bừa bãi, gọi mãi không dậy, bảo làm việc gì đó mãi không làm. Những hành vi thể hiện sự chưa chín chắn và thiếu trách nhiệm như thế khiến cha mẹ không thể coi trẻ như người lớn còn mắng mỏ và quát tháo. Ứng xử không kìm nén của cả cha mẹ và con cái dẫn đến những mâu thuẫn. Trong lúc cãi vã lẫn nhau họ lùng những lời lẽ thiếu tôn trọng nhau khiến cho mâu thuẫn leo hang trở thành xung đột.

Thiếu niên một mặt muốn khẳng định tính cách độc đáo của mình, mặt khác lại không muốn mình khác đám bạn nên rất muốn có kiểu quần áo, đầu tóc mà các bạn mình có. Mong muốn hòa nhập với nhóm, không bị tách rời khỏi nhóm xuất phát từ nhu cầu tình cảm an toàn của trẻ. Các nhà tâm lý xem đó là cơ chế tự vệ tâm lý và gọi đó là *tấm chắn* xã hội.

"Cảm giác mình là người lớn" được hình thành và bắt nguồn từ sự chín muồi tính dục. Tuy nhiên, bản thân thiếu niên cũng hiểu rằng sự trưởng thành về mặt tâm lý xã hội mới là yếu tố chính quyết định ai người lớn hơn. Một thiếu niên dù cao lớn nhưng lại xử sự như đứa trẻ cũng không được bạn bè coi là "người lớn", trong khi một thiếu niên khác có tầm vóc nhỏ hơn nhưng lại có hành động suy nghĩ chín chắn thì vẫn được bạn bè đánh giá cao và tin tưởng hơn.

Người lớn nên tôn trọng nhu cầu muốn được đối xử như người lớn của thiếu niên, tôn trọng những quan điểm riêng của các em, cho phép các em độc lập hơn trong việc giải quyết một số vấn đề trong phạm vi có thể. Các nghiên cứu cho thấy, những trẻ có cảm nhận mạnh mẽ về giá trị bản thân như một nhân cách đều được lớn lên trong gia đình có cha mẹ không chỉ dạy dỗ, trợ giúp mà còn cho phép con cái được quyền có chính kiến riêng.

4.2. Tự đánh giá

Chúng ta nhớ lại sự phát triển tự đánh giá của trẻ như là một thành tố quan trọng trong cấu trúc của tự ý thức:

– Vào khoảng 3 tuổi, trẻ có khả năng tự đánh giá, thường trẻ tự đánh giá bản thân cao, chủ yếu dựa vào cảm xúc. Tình cảm, sự khích lệ của cha mẹ và những người xung quanh có ảnh hưởng đến tự đánh giá của trẻ.

– Tuổi mẫu giáo (3 – 6 tuổi), xuất hiện những thành tố hợp lý hơn của tự đánh giá, trẻ ý thức được một số phẩm chất và hành vi của mình theo sự đánh giá của người lớn, nhưng vẫn mới chỉ dựa vào những đặc điểm bên ngoài, không bản chất hoặc bắt chước theo người lớn. Nhìn chung trẻ mẫu giáo thường đánh giá năng lực của

bản thân rất cao, đây là điều kiện cần thiết để trẻ có thể dũng cảm sẵn sàng bước vào những hoạt động mới khó khăn, như hoạt động học tập.

– Học sinh nhỏ có khả năng tự đánh giá chính xác hơn và đã có sự phân hóa. Tự đánh giá của trẻ bị ảnh hưởng rất nhiều bởi thái độ đánh giá của cha mẹ và đặc biệt là của thầy cô giáo. Đến cuối lứa tuổi này, trẻ bắt đầu tự đánh giá những tình cảm và ý nghĩ của mình, tự đánh giá năng lực của mình và các bạn, bước đầu biết đánh giá những phẩm chất về thể chất và tâm hồn của con người.

– Thiếu niên quan tâm nhiều hơn đến thế giới nội tâm của mình và tự ý thức của thiếu niên trở nên sâu sắc và phức tạp hơn. Các em trăn trở với những câu hỏi: Tôi là ai? Là người thế nào? Mọi người nghĩ về tôi như thế nào?... Quá trình giao tiếp, hoạt động cùng với bạn bè giúp thiếu niên nhận biết bản thân chính xác hơn.

Xu hướng tự phân tích, đôi khi là quá nhạy cảm với bản thân của thiếu niên thường dẫn đến việc không hài lòng về mình. Thêm vào đó, thái độ khắt khe với các đặc điểm ngoại hình của bản thân làm cho tự đánh giá của thiếu niên thường *thấp* và *không ổn định*.

4.3. Tự phân tích bản thân

Cùng với sự phát triển tự ý thức, ở lứa tuổi này xuất hiện xu hướng tách xa mọi người để đi sâu vào việc phân tích bản thân. Ở các em thỉnh thoảng lại xuất hiện cảm giác cô đơn, những nỗi buồn không hiểu rổi. Những tình cảm này hầu như không có ở trẻ em các giai đoạn lứa tuổi trước đó. Chúng xuất hiện trong những trào dâng xúc cảm, hoặc trong những lúc khép kín tâm hồn. Thiếu niên ít nói về những tình cảm này, mà thường viết trong nhật ký hay những bài thơ của mình. Đôi khi các em nghĩ rằng cảm xúc của mình rất mạnh mẽ và khác mọi người, chưa ai từng trải qua những cảm xúc hạnh phúc hay đau khổ như vậy (Elkind, 1974, gọi hiện tượng này là *huyền thoại về bản thân*). Nhiều tác giả cho rằng chính cảm giác của thiếu niên về bản thân như một trường hợp đặc biệt ngoại lệ vượt ra khỏi quy luật của tự nhiên là nguyên nhân dẫn đến những biểu hiện vị kỷ của thiếu niên. Hình thức vị kỷ này dần qua đi ở lứa tuổi khoảng

15–16. Thiếu niên cũng dần hiểu ra rằng mọi người không để ý quan sát các em nhiều như vậy, rằng nhiều người khác cũng có những suy nghĩ và tình cảm tương tự như các em.

Một hiện tượng cũng hay gặp ở lứa tuổi thiếu niên là sự *tưởng tượng của đứa con nuôi* (Elkind, 1974). Một số em nghĩ rằng: "mình không hề giống bố mẹ ở điểm nào, bố mẹ không bao giờ hiểu và không hề yêu mình". Có em còn nghi ngờ: "Tại sao hai con người bình thường thế mà lại có thể sinh ra được một cá thể đặc biệt, độc đáo như mình"... Những suy nghĩ đó làm cho trẻ nghĩ rằng chúng chỉ là con nuôi. Có em còn khóc đau khổ một mình vì cho rằng không ai hiểu mình, mình là kẻ hoàn toàn xa lạ, không giống ai và chỉ sống nhờ trong gia đình mà thôi. Rất may là suy nghĩ này thường không kéo dài và nhanh chóng qua đi. Hiện tượng này thường không xảy ra ở những đứa trẻ luôn cảm nhận được tình thương yêu và sự quan tâm đúng mức của cha mẹ chúng.

5. Hình thành biểu tượng đồng nhất về bản thân

5.1. Biểu tượng về bản thân

Vào đầu tuổi thiếu niên, "biểu tượng về bản thân" của trẻ chưa ổn định. Nhiều khi chỉ một câu khen tình cờ, một câu khen lịch sự cũng làm trẻ có cái nhìn về bản thân cao hơn. Nhưng cũng có khi chỉ một câu chế giễu đùa cũng làm trẻ băn khoăn, lo lắng và tự đánh giá có thể giảm rõ rệt. Định hướng giá trị của thiếu niên chưa thật ổn định, chúng chịu ảnh hưởng của nhiều nhóm giá trị khác nhau, đôi khi mâu thuẫn nhau như: định hướng giá trị của gia đình, nhà trường; định hướng giá trị của các nhóm bạn; định hướng giá trị của xã hội mang tính trào lưu.

Nhịp độ chín muồi giới tính cũng có ảnh hưởng tới biểu tượng về bản thân của trẻ. Trung bình trẻ nữ thường dậy thì sớm hơn trẻ nam khoảng 2 năm, nên nếu cậu bé nào dậy thì muộn, thì cậu sẽ là người có chiều cao thấp hơn cả, cơ bắp cũng yếu hơn các bạn cùng lứa. Nhiều nghiên cứu cho thấy, những cậu bé như vậy thường gặp khó khăn trong các tình huống xã hội hay các cuộc thi đấu thể thao.

Chúng thường bị coi là trẻ con và có địa vị xã hội thấp hơn các bạn cùng lứa. Các em này thường hay có mặc cảm bị bỏ rơi và tự đánh giá bản thân thấp.

Trái lại, những nam thiếu niên dậy thì sớm thường có nhiều ưu thế hơn so với các bạn cùng lứa, chúng có uy tín và tự tin hơn trong mối quan hệ xã hội và thường làm thủ lĩnh trong các nhóm bạn cùng tuổi.

Đối với trẻ nữ, việc dậy thì sớm không hẳn đã là một yếu tố tích cực. Sự phát triển muộn hơn một chút sẽ giúp cô bé phát triển đồng thời với các bạn nam cùng lứa. Cô bé không phải xấu hổ nhiều về sự phát triển của mình. Mặt khác, những cô bé trưởng thành sớm thường cao hơn, phát triển hơn so với các bạn cùng lứa ở cả hai giới. Điều này làm họ thường cảm thấy xấu hổ, ít có cơ hội trao đổi với bè bạn về những đổi thay trong cơ thể hay tình cảm và hay bị bạn bè trêu chọc. Nhưng đây cũng có thể là ưu thế của họ. Sau quá trình thích ứng khó khăn, những cô bé trưởng thành sớm sẽ tự cảm thấy mình hấp dẫn hơn, được nhiều bạn trai lớn ngưỡng mộ hơn.

Đến cuối tuổi thiếu niên, sau thời gian dài tìm kiếm bản thân, từ chỗ các rét nhân cách chưa ổn định, ở trẻ dần hình thành hệ thống các biểu trợng về bản thân tương đối gắn kết và ổn định.

5.2. Hình thành tính đồng nhất

Đa số các nhà nghiên cứu trên thế giới đều nhất trí rằng, trẻ em tuổi thiếu niên cần thực hiện hai nhiệm vụ cơ bản sau:

– Dành được quyền tự quyết định và độc lập với cha mẹ (ở các nền văn hoá khác nhau, điều này diễn ra dưới các hình thức khác nhau).

– Hình thành tính đồng nhất của nhân cách (bản sắc cá nhân), thể hiện ở sự kết hợp hài hòa giữa tính sáng tạo, tính độc lập, và các thành tố khác nhau của nhân cách.

Trong các nghiên cứu của mình, Erikson đặc biệt quan tâm đến vấn đề hình thành tính đồng nhất (Identity) của thanh thiếu niên. Theo ông, việc hình thành tính đồng nhất, hay còn gọi là quá trình thiết lập *"cảm xúc nội tâm về tính đồng nhất"*, thường là quá trình lâu dài và phức tạp, tiến triển cùng với sự phát triển tự ý thức. Việc hình

thành tính đồng nhất đảm bảo cho quá khứ, hiện tại và tương lai của cá nhân không bị gián đoạn. Nó làm cho nhận thức, thái độ và hành vi của những người trẻ tuổi trở nên thống nhất trong các lĩnh vực khác nhau của cuộc sống (trở nên có lập trường và nhất quán). Nó cũng cung cấp nền tảng cho việc so sánh xã hội và giúp con người hiểu được vị trí của mình trong xã hội. Tóm lại, "cảm giác nội tâm về tính đồng nhất" mang lại phương hướng, mục tiêu và ý nghĩa cho cuộc sống của con người (Erikson, 1996).

5.3. Ảnh hưởng của nhóm xã hội tới sự hình thành tính đồng nhất

Đánh giá của thiếu niên về vai trò và giá trị của bản thân phụ thuộc khá nhiều vào giá trị của các nhóm xã hội mà các em là thành viên. Những nhóm này có thể là những nhóm xã hội lớn như: tôn giáo, dân tộc, bạn cùng lứa; cũng có thể là nhóm những người cùng sở thích hay nhóm bạn cùng tán chuyện trên mạng. Tất cả các nhóm đều có thể ảnh hưởng đến trẻ em tuổi thiếu niên, có thể ủng hộ hoặc bác bỏ những giá trị cũ và hình thành những giá trị mới ở các em.

Nhiều khi, trẻ vị thành niên phải đối mặt với những mâu thuẫn về giá trị giữa các nhóm khác nhau và phải "dàn xếp" sao cho ổn thỏa. Ví dụ, đôi lúc các em cảm thấy những giá trị của gia đình không giống với những giá trị trong nhóm bạn cùng trang lứa.

Không phải chỉ các nhóm xã hội mới ảnh hưởng đến vai trò và giá trị của thiếu niên. Những phẩm chất và năng lực của một cá nhân nào đó cũng có khả năng thu hút các em. Đó có thể là một người bạn thân, thầy cô giáo mà các em yêu quý, anh trai hoặc là chị gái, một nhân vật trong phim, một nhà thể thao hoặc là một người nào đó có tư tưởng và hành vi làm cho các em khâm phục. Đó là những "thần tượng" mà các em ngưỡng mộ. Các em đặc biệt dễ bị ảnh hưởng bởi những nhân vật có ý nghĩa này.

Như vậy, thiếu niên đóng rất nhiều vai trò trong các nhóm xã hội khác nhau. Cuối cùng, những vai này cần phải liên kết, tích hợp lại để tạo ra hình ảnh toàn vẹn về bản thân, góp phần hình thành tính đồng nhất của nhân cách. Trong quá trình này, trẻ phải lựa chọn và loại bỏ những vai trò hay giá trị đối lập, mâu thuẫn, không phù hợp,

hình thành những giá trị, vai trò mới phù hợp hơn với bản sắc của mình. Lý tưởng nhất là đến cuối giai đoạn lứa tuổi này, trẻ đã hình dung được một cách rõ ràng mình là ai và mình sẽ tiếp tục phát triển theo hướng nào.

6. Những khó khăn của tuổi thiếu niên

6.1. Nhân cách chưa ổn định

Một số thiếu niên không hình thành được biểu tượng tích cực về bản thân, chưa có sự ổn định về nhân cách. Điều này thể hiện ở một số đặc điểm sau:

Cảm xúc thất thường

Sự không ổn định tâm trạng, cảm xúc thất thường của trẻ một phần liên quan đến quá trình chín muồi tính dục cũng như những cải tổ sinh lý trong cơ thể. Phần khác là do các yếu tố thuộc về nhân cách và môi trường xung quanh.

Chưa ổn định về mặt nhận thức các chuẩn mực đạo đức

Trẻ chưa có hệ thống chuẩn mực đạo đức bền vững. Các em có thể làm những việc vi phạm pháp luật, vi phạm chuẩn mực hành vi đạo đức vì các giá trị của nhóm bạn mà nó tham gia. Theo nhiều nghiên cứu, chỉ khoảng 10% số trẻ 16, 17 tuổi bắt đầu trở nên độc lập, không phụ thuộc vào nhóm bạn về mặt đạo đức và hành vi.

Chưa ổn định về mặt tự đánh giá

Tự đánh giá của trẻ phụ thuộc vào các yếu tố bên ngoài rất nhiều. Những hình ảnh riêng lẻ về "cái tôi" của trẻ rất bấp bênh và chưa gắn kết với nhau thành một hệ thống hài hòa, ổn định. Sự ổn định chỉ bắt đầu vào cuối tuổi thiếu niên, vào khoảng 17, 18 tuổi.

Mâu thuẫn trong tính cách và xu hướng

Đây cũng là một biểu hiện của sự chưa ổn định về nhân cách của thiếu niên. Các em vừa muốn được thừa nhận và được những người khác tôn trọng, đồng thời lại tỏ ra bất cần và làm bộ không cần che giấu những nét cá tính phản diện của mình.

Tính cách của các em thể hiện không nhất quán ở các tình huống khác nhau (lúc thì rụt rè, nhút nhát, lúc lại thô lỗ, suồng sã; lúc đa cảm, đa sầu, lúc lại vô tình, nhẫn tâm; tâm hồn lúc mở rộng, lúc hẹp hòi ích kỷ; lúc muốn giống bạn bè, lúc lại cố gắng làm mình nổi trội bằng mọi cách).

Một số thiếu niên một mặt tỏ rõ sự chống đối những hình mẫu, quy tắc xã hội; mặt khác lại tôn thờ những thần tượng của mình một cách mù quáng.

6.2. Dễ có những hành vi nguy cơ và dễ bị lợi dụng

Những nguyên nhân làm nảy sinh các vấn đề của thiếu niên rất khác nhau. Một trong số đó là mong muốn tự khẳng định và được nổi bật, muốn thể hiện cái Tôi và cá tính riêng của mình, dẫn đến sự chống đối những chuẩn mực và quy tắc xã hội chung đang tồn tại xung quanh trẻ. Sự không ổn định về mặt nhân cách và dễ bị ảnh hưởng bởi các tác động bên ngoài, đặc biệt là của các nhóm bạn khiến cho thiếu niên dễ có những hành vi bắt chước, a dua.

Bên cạnh đó, sự cô đơn, cảm giác không có ai hiểu mình trong gia đình và trường học là những yếu tố dẫn đến việc thiếu niên gia nhập vào những nhóm bạn bè xấu và dễ bị lợi dụng.

Mặc dù chỉ có khoảng từ 10 đến 20% thiếu niên có thể có những vấn đề rối nhiễu, chúng ta vẫn nên đề cập đến một số hành vi nguy cơ được coi là mặt trái của lứa tuổi này và một số nguyên nhân của chúng để phòng ngừa.

Bị lạm dụng tình dục

Thật đáng tiếc là hiện nay có rất nhiều thiếu niên bị lợi dụng hoặc bị lạm dụng tình dục (bị buộc phải quan hệ tình dục khi không đồng ý). Có lẽ những trường hợp được thông báo công khai chỉ là một phần nhỏ số các vụ việc xảy ra trên thực tế.

Dạng phổ biến nhất của hành vi lạm dụng tình dục là việc những người đàn ông lớn tuổi, họ hàng hay bạn thân của gia đình xâm hại đến trẻ em nữ. Việc thực hiện hành vi lạm dụng tình dục có thể diễn ra trong một thời gian dài, được che giấu bởi kẻ thực hiện

hành vi và nạn nhân. Đôi khi, ngay cả mẹ của nạn nhân cũng không hề hay biết chuyện gì đã xảy ra với con gái mình. Trong nhiều trường hợp, thậm chí người mẹ còn không tin những điều con gái nói, hoặc giả nếu có nghe và tin thì cũng không có những biện pháp thích hợp để bảo vệ con mình khỏi bị xâm hại.

Tác động của các hành vi xâm hại tình dục đến trẻ rất nặng nề. Những trẻ bị tổn thương bởi xâm hại tình dục luôn mặc cảm, xấu hổ và tỏ ra bất lực trước hoàn cảnh. Chúng luôn có cảm giác bị cô lập, lạc lõng khỏi đám bạn và mất hết niềm tin vào người lớn. Một số gặp rắc rối trong học tập, số khác tỏ ra bị suy sụp về thể chất, có những trẻ sa vào vòng phạm pháp. Trường hợp trẻ tự dồn nén căm hận vào bên trong, trầm uất và có ý định tự tử cũng không phải là cá biệt. Một số khác lại tự oán trách bản thân đã để kẻ phạm tội lôi cuốn. Các hành vi xâm hại tình dục còn có hậu quả lâu dài ảnh hưởng đến việc tự đánh giá và nhận định giá trị bản thân ở trẻ trong suốt cuộc đời sau này.

Xâm hại tình dục cũng xảy ra đối với trẻ em nam, chủ yếu là tiếp xúc đồng giới. Kẻ xâm hại thường là người trong gia đình, hành vi xâm hại do những người đàn ông lớn tuổi thực hiện luôn gây tổn thương nặng nề cho trẻ, khiến chúng cảm thấy xấu hổ và bất lực trước kẻ tấn công.

Có thai ngoài ý muốn

Mặc dù số lượng trẻ em tuổi thiếu niên có quan hệ tình dục ở Việt Nam không phải là nhiều so với các nước phương Tây hay Thái Lan, song hàng năm, ở Việt Nam vẫn có khoảng 300.000 ca nạo phá thai độ tuổi vị thành niên (15–19 tuổi), trong đó số trẻ từ 14 đến 17 tuổi nạo hút thai không ít (*dẫn theo phunutoday.vn 21.5.2012*).

Những đứa trẻ có quan hệ tình dục sớm thường là những trẻ sống tự do, không tìm được sự "yêu thương" trong cuộc sống gia đình cũng như trong các mối quan hệ bạn bè. Nhiều em có lối sống buông thả, vô trách nhiệm và có thái độ thờ ơ trước cuộc sống. Nguyên nhân chủ yếu của việc có thai ngoài ý muốn là thiếu hiểu biết về sự thụ thai, thiếu hụt thông tin về tình dục an toàn, không hề

sử dụng các biện pháp tránh thai. Một số em tin rằng "chuyện này chẳng bao giờ xảy ra với mình" và rất hoang mang khi có thai ngoài ý muốn.

Nạo hút thai ở tuổi thiếu niên có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng về sức khỏe sinh sản, thể chất và tâm hồn ở những giai đoạn lứa tuổi sau.

Uống bia rượu

Bia rượu có tác động ức chế hệ thần kinh trung ương như thuốc ngủ hoặc thuốc an thần. Nếu như sử dụng chúng với liều lượng ít thì tác động tâm lý của nó là giảm sức ỳ và khả năng tự kiểm soát tăng, có cảm giác bình yên và thấy thời gian trôi nhanh. Uống rượu nhiều có thể dẫn tới hoa mắt, mất phương hướng vận động, tiếng nói bị méo. Uống rượu thường xuyên sẽ gây tổn thương gan và não bộ.

Hiện nay, các quán bia rượu đang mọc lên rất nhiều và thu hút rất đông khách, đặc biệt là vào các buổi trưa và chiều tối. Việc tiêu tốn thời gian và tiền bạc ở quán bia rượu thể hiện trình độ dân trí thấp và kỹ năng bảo vệ sức khỏe kém. Thật không may là việc người lớn tụ tập, tán chuyện, uống rượu bia có ảnh hưởng không nhỏ đến trẻ em mới lớn. Thiếu niên, đặc biệt là các em 15 – 17 tuổi, hình dung việc uống rượu bia như là biểu tượng của sự trưởng thành và sự chín chắn về mặt xã hội, do đó cũng có xu hướng sử dụng chúng để thể hiện bản thân.

Những thiếu niên xuất thân từ các gia đình nghiện ngập thường hay uống rượu bia bừa bãi. Một số em uống là do có những vấn đề tâm lý như: khủng hoảng đồng nhất, cảm giác không trọn vẹn về nhân cách, không có mục đích hoặc là luôn có xu hướng tìm kiếm cảm giác và kinh nghiệm lạ. Ngoài ra, tính tự trọng và sự am hiểu xã hội thấp cũng dẫn đến việc uống rượu bia bừa bãi của thiếu niên.

Vi phạm pháp luật

Hành vi vi phạm pháp luật ở trẻ vị thành niên có đầy đủ các dạng và các mức độ khác nhau, từ đua xe, đánh nhau, trộm cắp, ma túy, đến cướp của, giết người.

Các nghiên cứu xã hội học cho thấy có mối tương quan giữa sự vi phạm pháp luật với các yếu tố của môi trường sống. Tuy nhiên, trẻ vi phạm pháp luật không chỉ là do thiếu thốn hay do sống ở những môi trường tồi tệ. Đa số thiếu niên vi phạm pháp luật bởi vì không có kỹ năng hoặc là có thái độ chống đối xã hội. Một số không có khả năng tự kiềm chế các cơn tức giận hoặc không tìm ra lối thoát cho sự thất vọng. Một số thực hiện các hành vi vi phạm pháp luật để có những trải nghiệm mạnh. Cũng có những thiếu niên vi phạm pháp luật chỉ vì các em chơi với lũ bạn xấu và bị chúng rủ rê.

Ngoài những yếu tố nêu trên thì các phương tiện truyền thông cũng ảnh hưởng tới sự phát triển bạo lực và hành vi phạm pháp luật ở trẻ vị thành niên. Chẳng hạn, phim ảnh có thể lôi kéo các em (trong khi đồng nhất mình với các nhân vật bạo lực trong phim) mô phỏng hành vi tấn công, đánh nhau, trộm cắp, sử dụng ma tuý và thậm chí là sao chép một cách mù quáng những cảnh bạo lực.

Tự tử

Trong một số hoàn cảnh đặc biệt, một số thiếu niên còn có hành vi tự tử. Theo một nghiên cứu của A.E. Lichko, 2002, thì hành vi tự tử ít khi là kết quả của một sự lựa chọn có ý thức, thường thì đó là bước tuyệt vọng của một người không còn khả năng nào để giải quyết những vấn đề của mình. Theo tác giả, chỉ khoảng 10% các trường hợp tự tử của thiếu niên là thực sự không muốn sống, còn 90% trường hợp là những "lời kêu cứu" (Dẫn theo Kuragina I.Iu, 2005).

Một số yếu tố nguy cơ có thể dẫn đến tự tử ở trẻ, đó là: trước kia đã có ý định tự tử; trầm cảm do những trải nghiệm tồi tệ về việc bị bỏ rơi và bị mất lòng tin; bị lạm dụng tình dục hoặc bị đe dọa; mâu thuẫn, xung đột lâu dài trong các mối quan hệ với cha mẹ, bạn bè, thầy cô; nghĩ rằng tương lai tồi tệ và mình không bao giờ nhận được cái mà mình mơ ước.

Mặc dù nhiều thiếu niên có những biểu hiện này nhưng không có ý định tự tử, nhưng những yếu tố này có thể là tín hiệu cảnh báo về nguy cơ có thể xảy ra tự tử. Những sự việc riêng lẻ không thể dẫn trẻ vị thành niên đến hành vi tự tử. Thông thường việc tự tử xảy ra

khi có những vấn đề cá nhân hoặc là những vấn đề gia đình đã tồn tại từ lâu. Hành vi tự tử có thể được lên kế hoạch trước, nhưng cũng có thể là hành vi bột phát (Dẫn theo Grace J. Craig, 2004).

Những trung tâm tư vấn tâm lý, đặc biệt là các trung tâm *tư vấn tâm lý qua điện thoại* có thể giúp phòng ngừa tự tử. Cần cung cấp rộng rãi cho trẻ em tuổi thiếu niên các số điện thoại tư vấn về vấn đề tự tử.

Có thể thấy, trẻ vị thành niên bị lôi kéo vào hành vi nguy cơ vì một loạt nguyên nhân. Có thể là do các em không hiểu hành vi của mình là hành vi nguy cơ. Đôi khi là do các em thiếu thông tin, coi thường cảnh báo từ người lớn hoặc là những cảnh báo này không tạo ra hiệu quả cần thiết. Một số nhà nghiên cứu cho rằng, thiếu niên khi thực hiện những hành vi nguy hiểm đánh giá thấp xác suất tồi tệ có thể xảy ra, nói cách khác là các em không hề nghĩ rằng mình sẽ bị tổn thương. Các em chỉ chú ý đến mong muốn vượt trội, chẳng hạn như có được vị thế cao trong con mắt những bạn cùng lứa.

Các yếu tố chính gây nên loại hành vi này là sinh học/di truyền, môi trường xã hội, môi trường gia đình, nhân cách của thiếu niên. Những yếu tố này tác động qua lại lẫn nhau, đun đẩy thiếu niên thực hiện những hành vi nguy cơ, hoặc là có lối sống không lành mạnh nói chung. Chẳng hạn, những em có cha mẹ nghiện rượu hoặc sử dụng ma tuý hoặc những em thường xuyên nhìn thấy sự nghiện ngập của những người xung quanh và những mẫu hành vi tiêu cực đều có xác suất sử dụng ma tuý lớn hơn những em sống trong các gia đình và môi trường xung quanh lành mạnh.

Cha mẹ có thể phòng ngừa hoạt động nguy cơ của con mình bằng cách xây dựng bầu không khí tâm lý gia đình vui vẻ, hòa thuận và chia sẻ lẫn nhau; chọn lựa phong cách giáo dục phù hợp, tôn trọng con cái; phát triển tính tự trọng, sự am hiểu của con; phối hợp với các cán bộ làm công tác xã hội và giáo viên áp dụng những biện pháp phòng ngừa; trường hợp bất đắc dĩ phải chuyển con mình đến môi trường an toàn hơn để tránh ảnh hưởng của nhóm bạn xấu.

Nhìn chung, tuổi thiếu niên là giai đoạn lứa tuổi chín muồi tính dục và trưởng thành dần về tâm lý. Khả năng nhận thức của các em

phát triển vượt bậc nhờ có tư duy trừu tượng. Trong tự ý thức của thiếu niên diễn ra những biến đổi sâu sắc, xuất hiện "cảm giác mình đã lớn" và "biểu tượng về bản thân" đang hình thành và ổn định dần.

Ngoài xu hướng muốn được độc lập, trẻ có nhu cầu mạnh mẽ về giao tiếp với các bạn cùng lứa. "Giao tiếp thân tình" đóng vai trò quan trọng bên cạnh hoạt động chủ đạo là hoạt động học tập của trẻ em giai đoạn lứa tuổi này. Xuất hiện tình bạn thân thiết và sự nối kết vào những nhóm không chính thức. Xuất hiện những ham thích, say mê, sở thích khác nhau. Tuy nhiên, nhân cách của thiếu niên vẫn còn chưa ổn định, dễ bị ảnh hưởng bởi các yếu tố bên ngoài.

Đến cuối tuổi thiếu niên, những biểu tượng khác nhau về bản thân có xu hướng tích hợp vào một cấu trúc thống nhất, ổn định hơn. Hình thành tính đồng nhất – một cấu trúc tâm lý mới trong quá trình phát triển nhân cách giai đoạn lứa tuổi thiếu niên, đầu tuổi thanh niên.

Bảo vệ quyền được tự quyết định của mình, trẻ không muốn cha mẹ đi sâu, kiểm soát nhiều lĩnh vực của cuộc sống của mình, và dễ xung đột với người lớn nếu bị xâm phạm những quyền này. Bên cạnh đó, trẻ em tuổi thiếu niên vẫn rất cần sự chỉ bảo, hỗ trợ, động viên, tình yêu thương của cha mẹ và những người thân thiết. Chính vì vậy, người lớn cần có cách ứng xử phù hợp để giúp các em phát triển và vượt qua những khó khăn của giai đoạn lứa tuổi này.

CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 1. Anh/ chị hãy phân tích nguyên nhân dẫn đến sự lo lắng về hình dáng bên ngoài của thiếu niên.

Câu 2. Đặc điểm các mối quan hệ giao tiếp của thiếu niên. Phong cách giáo dục của cha mẹ có ảnh hưởng thế nào đối với con lứa tuổi này.

Câu 3. Những đặc điểm đặc trưng của sự phát triển nhận thức ở thiếu niên.

Câu 4. Phân tích một số cấu trúc tâm lý mới trong sự phát triển tự ý thức của thiếu niên.

Câu 5. Phân tích sự hình thành biểu tượng đồng nhất về bản thân ở thiếu niên. Ảnh hưởng của nhóm xã hội tới sự hình thành tính đồng nhất của cá nhân.

Câu 6. Anh/ chị hãy nêu một số khó khăn của tuổi thiếu niên. Người lớn nên ứng xử thế nào để giúp các em vượt qua những khó khăn này.

Bài 10
VẤN ĐỀ LỰA CHỌN ĐƯỜNG ĐỜI VÀ SỰ PHÁT TRIỂN TÂM LÝ TUỔI THANH NIÊN (18 đến 24 tuổi)

Giống như giai đoạn tuổi thiếu niên, giai đoạn tuổi thanh niên cũng mới xuất hiện như một giai đoạn độc lập từ khi những đòi hỏi của xã hội về trình độ cũng như tay nghề của người lao động ngày càng trở nên cao hơn và phức tạp hơn. Đây là giai đoạn cuối cùng của tự xác định bản thân và là giai đoạn đầu của sự phát triển nghề nghiệp tương lai. Các chàng trai cô gái chuẩn bị kỹ lưỡng và sát sao cho cuộc sống thực sự của người trưởng thành. Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu khái quát về sự phát triển tâm lý giai đoạn lứa tuổi này.

1. Sự phát triển thể chất

Sự phát triển về thể chất của con người đã đạt đến mức hoàn thiện ở tuổi thanh niên. Số lượng lớn các nơ–ron thần kinh cũng như số lượng xi–náp của các tế bào thần kinh có chất lượng hoàn hảo đảm bảo cho khả năng liên lạc rộng khắp, chi tiết, tinh tế và linh hoạt giữa vô số các kênh. Hoạt động của não bộ vì thế trở nên nhanh, nhạy và đặc biệt chính xác so với các lứa tuổi khác. Đây là giai đoạn phát triển ổn định, đồng đều về hệ xương, cơ bắp, tạo ra nét đẹp hoàn mĩ ở người thanh niên. Các yếu tố về thể lực như: sức nhanh, sức bền, độ dẻo dai, linh hoạt đều phát triển đến mức đỉnh cao, tạo điều kiện thuận lợi cho những thành công rực rỡ của thanh niên trong các lĩnh vực hoạt động.

Theo một số nghiên cứu thì sức mạnh của tay, chân, cơ bắp của con người có sức mạnh và dẻo dai nhất vào khoảng 20 – 24 tuổi. Vì thế, không có gì đáng ngạc nhiên khi đa số các vận động viên thể thao đạt thành tích đỉnh cao nhất của mình ở giai đoạn tuổi thanh niên.

Trong vài chục năm gần đây, chất lượng ăn uống của hầu hết các nước trên toàn thế giới được nâng cao cộng với các điều kiện, công cụ và phương pháp tập luyện ngày càng hoàn thiện. Điều này lý giải phần nào cho việc các kỷ lục thể thao thế giới liên tục bị phá vỡ. Người ta thấy thành tích của các vận động viên ngày nay tốt hơn nhiều so với những năm 1980 (qua việc theo dõi kết quả các kỳ Olimpic).

Tuy nhiên, thể chất của thanh niên cũng rất khác nhau. Bên cạnh những người khỏe mạnh cũng có những người hay ốm đau, bệnh tật. Tình trạng sức khỏe kém bắt nguồn từ sự thiếu hụt dinh dưỡng, lối sống không lành mạnh, ít tập luyện, làm việc quá sức, hoặc bắt nguồn từ những căn bệnh mãn tính đã xuất hiện từ những thời kỳ trước.

Sự phát triển thể chất ở hai giới cũng rất khác nhau. Nhìn chung, nam khỏe hơn nữ. Chân tay của nữ ngắn hơn nam; tổ chức cơ bắp của nữ kém hơn nam; xương và khớp chi nhỏ hơn nam; phổi của nam lớn gấp rưỡi nữ; nam trung bình có 4,5 lít máu, nữ là 3,6 lít máu; 40% trọng lượng cơ thể nam do cơ bắp tạo nên, còn ở nữ con số này là 35% (Dẫn theo Don Baucum, 2002). Những đặc điểm hình thể được coi là hấp dẫn của nam và nữ cũng khác nhau. Theo quan niệm truyền thống: nam thanh niên có vai rộng, hông hẹp, các cơ tay và chân khỏe mạnh hấp dẫn phái nữ hơn; các cô gái có ngực và hông đầy đặn, eo thon (thắt đáy lưng ong) được coi là hấp dẫn và sẽ khéo nuôi con. Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại, các quan niệm này có phần thay đổi: những chàng trai không quá cơ bắp, nét mặt thanh tú, thông minh, lãng mạn lại được nhiều cô gái hâm mộ; còn các cô gái gầy thon, chân dài cũng được coi là xinh đẹp và hấp dẫn hơn.

Có thể nói, vẻ đẹp cơ thể, sức nhanh, sức bền, độ dẻo dai, linh hoạt của thanh niên luôn hấp dẫn con người ở mọi thời đại. Các nhà thiết kế thời trang, các nhà kinh doanh, các hãng thể thao thường lấy hình ảnh cơ thể lý tưởng của thanh niên để quảng cáo cho các sản phẩm của mình.

2. Tự xác định ở tuổi thanh niên

"Tự xác định" là cấu trúc tâm lý quan trọng của tuổi thanh niên, bao gồm ý thức về bản thân như một thành viên của xã hội và sự xác

định vị trí của mình trong xã hội đó. Tự xác định xuất hiện trên cơ sở sự phát triển đến mức độ cao của tự ý thức. Thanh niên không chỉ ý thức về các phẩm chất và năng lực của bản thân một cách đơn thuần như tuổi thiếu niên, mà còn ý thức bản thân với tư cách là một thành viên của xã hội: Tôi là ai, sẽ làm gì, có những mục tiêu nào, có ước mơ gì, có lập trường như thế nào trước những lời khuyên của cha mẹ, bạn bè, thầy cô, ...

Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng, cấu trúc "tự xác định" có liên quan tới khả năng đối chiếu quá khứ, hiện tại và tương lai. Cảm giác nuối tiếc không thể quay ngược thời gian thường hay đi liền với cảm giác sợ thời gian trôi nhanh quá. Những chàng trai cô gái lúc thì thấy mình rất trẻ con, lúc thì ngược lại, thấy mình rất già và từng trải. Chỉ mãi sau này họ mới dần dần có được mối liên hệ tương đối cân bằng giữa bản thân như một đứa trẻ con trong quá khứ với hình ảnh bản thân như một người bắt đầu trưởng thành trong tương lai.

Chính khả năng ý thức được mối liên hệ giữa quá khứ, hiện tại và tương lai là điều quan trọng đối với sự phát triển nhân cách. Những thanh niên tích cực vươn tới tương lai một cách có ý thức, có kế hoạch thường là những người cảm thấy hài lòng về những gì đã diễn ra trong quá khứ và hiện tại. Họ muốn bứt phá, vươn tới tương lai không phải vì muốn trốn chạy hiện tại, mà là vì tin rằng phía trước còn nhiều điều tốt đẹp hơn.

Việc tự xác định bản thân, tự xác định đường hướng tương lai ở thanh niên các nước phương Tây được hình thành rõ nét. Bước vào tuổi thanh niên, các chàng trai cô gái thường chuẩn bị ráo riết cho cuộc sống tự lập của mình, họ có xu hướng muốn được giao tiếp với những người lớn tuổi, đã có kinh nghiệm trong cuộc sống để giúp họ định hướng những vấn đề gắn liền với cuộc sống tương lai. Việc người thanh niên bắt đầu cuộc sống tự lập của mình vào khoảng 18 tuổi đã trở thành chuẩn mực ở nhiều xã hội. Cả gia đình, xã hội và bản thân thanh niên đều tích cực chuẩn bị cho điều đó.

Ở nước ta (và nhiều nước khác), đa số thanh niên 18 – 24 tuổi vẫn sống phụ thuộc vào cha mẹ. Họ không vội vã rời khỏi ngôi nhà

của cha mẹ và thường không biết đi đâu nếu rời khỏi ngôi nhà đó. Xã hội chưa có điều kiện thuận lợi để khuyến khích, thúc đẩy thanh niên sống và lao động một cách tự lập và lành mạnh. Điều này hạn chế khả năng hoạt động độc lập, sáng tạo và sự năng động, vốn là nét đặc trưng của tuổi thanh niên.

Việc tự xác định bản thân của thanh niên trở nên cấp bách hơn rất nhiều so với trẻ em lứa tuổi thiếu niên. Đa số thanh niên thực sự cảm thấy khó khăn trên con đường tìm kiếm bản thân mình. Họ trăn trở, phân vân, suy ngẫm về bản thân, về ý nghĩa cuộc sống, về vị trí của mình trong thế giới. Tự xác định của thanh niên biểu hiện rõ nét thông qua tự đánh giá và việc lựa chọn đường hướng tương lai của họ.

2.1. Tự đánh giá

Đứng trước ngưỡng cửa cuộc sống của người trưởng thành, thanh niên thường cảm thấy háo hức và lo âu trước những nhiệm vụ và mục tiêu lớn lao phía trước. Nếu không có đủ tự tin, không chấp nhận bản thân thì khó có thể mạnh mẽ tiến lên trên bước đường tương lai của mình. Vì vậy, việc hình thành tự đánh giá tích cực ở tuổi thanh niên là rất cần thiết.

Xem xét xu hướng phát triển tự đánh giá đầu tuổi thanh niên, các nhà nghiên cứu thấy rằng: tự đánh giá của thanh niên phụ thuộc không chỉ vào những gì các em đạt được, mà còn phụ thuộc vào định hướng giá trị nhân cách của các em. Ví dụ, một cô gái học giỏi, thi đại học điểm cao nhưng tự đánh giá vẫn không cao, vì đối với cô gái thì hình thức bề ngoài, cách kết bạn và giữ được các mối quan hệ bạn bè là quan trọng nhất, mà cô gái lại không có mấy bạn bè, về hình thức thì bản thân tự thấy là rất xấu.

Mặc dù có nhiều dao động trong mức độ tự đánh giá và nhiều khác biệt cá nhân, nhìn chung, ở thanh niên có sự ổn định dần về nhân cách. Thanh niên chấp nhận bản thân mình hơn so với thiếu niên, lòng tự trọng của các em nhìn chung cao hơn, khả năng tự điều chỉnh hành vi và xúc cảm tăng lên rõ rệt.

Tâm trạng của những thanh niên mới lớn trở nên ổn định và tươi sáng hơn. Mặc dù còn rất nhiều khó khăn trước mắt, nhưng đa số

thanh niên đều cảm thấy nhẹ nhõm và vui sướng vì đã qua thời kỳ phụ thuộc hoàn toàn vào cha mẹ, hàng ngày làm một đống bài tập, thời khóa biểu dày đặc và áp lực của những kỳ thi. Bây giờ các em có thể tự lựa chọn con đường đi riêng cho mình. Điều này thỏa mãn nhu cầu độc lập đang phát triển mạnh mẽ ở lứa tuổi thanh niên. Về hình thức, những thanh niên trẻ tuổi bề ngoài trông chững chạc, điềm tĩnh và cân bằng hơn nhiều so với tuổi thiếu niên.

2.2. Lựa chọn đường hướng tương lai

Tuổi thanh niên, đó là thời gian lựa chọn đường đi cho cuộc đời. Ở họ xuất hiện những kế hoạch và mong ước thực hiện những kế hoạch đặt ra.

Bắt đầu từ nửa năm học cuối cùng của thời phổ thông, nhiều bạn trẻ đã trở nên căng thẳng trước nhiệm vụ quan trọng là làm gì sau khi tốt nghiệp phổ thông: đi làm, học nghề, hay tiếp tục học ở bậc cao hơn. Đa số thanh niên lựa chọn con đường học tiếp ở bậc cao hơn. Bên cạnh đó, một số bạn thấy cần phải đi làm ngay để giúp đỡ gia đình, không thể xin tiền bố mẹ mãi. Một số khác lại cho rằng, bằng cấp cũng chẳng mang lại gì, tốt nhất là đi học một nghề gì đó.

Những người chọn thi vào các trường cao đẳng, đại học cho rằng chương trình đại học sẽ cung cấp cho họ những tri thức và kỹ năng cần thiết cho cuộc sống của người trưởng thành, mở cánh cửa cho họ bước vào tầng lớp tri thức của xã hội. Điều này đồng nghĩa với việc học sẽ có công việc yêu thích và cuộc sống đảm bảo. Tuy nhiên, tiếp tục học có nghĩa là tiếp tục sống phụ thuộc vào cha mẹ và ít kinh nghiệm thực tiễn. Điều mà nhiều thanh niên không mong muốn.

Nếu cha mẹ không ủng hộ việc học và không có điều kiện trợ giúp thì thanh niên sẽ chọn con đường đi làm luôn. Đi làm sẽ mang lại thu nhập ngay. Người thanh niên sẽ cảm thấy tự chủ và thực sự trưởng thành. Ngoài ra, công việc còn mang lại kinh nghiệm sống và các kỹ năng thực tiễn khác. Mặt trái của việc đi làm luôn là không có nhiều cơ hội nghề nghiệp để lựa chọn, không có cơ hội phát triển bản thân và thu nhập thấp.

Một lựa chọn mang tính trung gian giữa hai lựa chọn trên là học ở các trường dạy nghề. Nếu thanh niên nhận thức rõ và yêu thích một nghề nào đó thì việc học nghề cũng là lựa chọn rất phù hợp trong bối cảnh "thừa thầy, thiếu thợ" như ở Việt Nam hiện nay.

Những nam thanh niên không là sinh viên các trường đại học sẽ được huy động khi cần thiết để tham gia quân đội hay thực hiện nghĩa vụ quân sự khoảng 2 năm. Trong quân đội, giờ giấc, kỷ luật và cường độ tập luyện cao khiến nhiều thanh niên cảm thấy thật khó khăn. Thêm vào đó, việc phải phục tùng tuyệt đối mệnh lệnh của cấp trên thực sự là một thử thách đối với những người có lối sống tự do, vô kỷ luật, không có thói quen nghe lời người lớn. Tuy nhiên, chính trong môi trường quân đội, thanh niên lại có cơ hội rèn luyện thân thể, ý chí, tính kỷ luật, tinh thần đồng đội, lòng dũng cảm và tinh thần yêu nước.

Dù là lựa chọn con đường nào thì sự rèn luyện nhân cách, việc xác định mục tiêu phấn đấu rõ ràng, sự nỗ lực vươn lên, tính ham học hỏi đều rất cần thiết cho sự thành công của mỗi người thanh niên.

3. Chọn nghề, tìm việc và học việc

Chọn nghề

Là một trong những vấn đề thực tiễn đầu tiên người thanh niên cần giải quyết. Đúng ra, những thanh niên trẻ cần phải biết được khả năng, thiên hướng và tố chất của mình. Đồng thời hiểu rõ những yêu cầu, nội dung, điều kiện và xu hướng phát triển của các ngành nghề trong xã hội. Trên cơ sở đó lựa chọn nghề phù hợp nhất với bản thân. Tuy nhiên, trên thực tế ở nước ta hiện nay, thanh niên 18 tuổi hầu như chưa có nhận thức đầy đủ về những lĩnh vực ngành nghề mình lựa chọn. Phần lớn các em chọn ngành nghề theo ý kiến của cha mẹ, gia đình hoặc theo trào lưu xã hội. Thường việc chọn ngành nghề không theo thiên hướng, năng lực, mà lại dựa vào khả năng xin việc, khả năng thi đỗ, và các yếu tố bên ngoài như dễ xin việc, thu nhập cao, gần nhà, không vất vả,... Thanh niên ít được làm quen thực sự với các ngành nghề trong xã hội, vì thế các em khá mù mờ về con đường nghề nghiệp.

Theo nghiên cứu của nhiều tác giả, vào đầu tuổi thanh niên (18 tuổi), phần đông các em chưa hiểu biết đầy đủ về các yêu cầu của nghề đối với người lao động, chưa hiểu biết đầy đủ về những tố chất và năng lực của bản thân cũng như đặc điểm của thị trường lao động hiện nay. Khi chọn nghề, thanh niên thường chú ý đến những nghề có thu nhập và dễ kiếm hơn là những nghề phù hợp với bản thân mình. Đa số chưa chủ động trong việc chọn nghề, chưa tích cực tìm hiểu các điều kiện và nội dung công việc. Phần lớn còn phải để cha mẹ, người thân khuyên bảo, nhắc nhở.

Hoạt động giáo dục hướng nghiệp của nhà trường hiện nay chưa hiệu quả, việc giáo dục, định hướng nghề nghiệp cho con cái của cha mẹ trong gia đình hiện nay cũng chưa được quan tâm đúng mức đã không giúp được gì nhiều cho thanh niên trong công việc quan trọng này (Phạm Mạnh Hà, 2011).

Tìm việc và học việc

Những thanh niên quyết định đi làm luôn ngay sau khi tốt nghiệp phổ thông gặp không ít khó khăn trong quá trình tìm việc. Một số thậm chí không xác định được là sẽ làm công việc gì và tìm việc như thế nào. Phần lớn các em nộp đơn xin việc (theo sự giới thiệu của những người quen, bạn bè, quảng cáo) mà không biết rõ mình muốn gì. Một số biết mình muốn gì thì lại khó tìm được công việc như ý muốn.

Trong bối cảnh có nhiều người đi xin việc như hiện nay (trong đó có cả những người trưởng thành), người ta thường yêu cầu "ứng viên" phải có tay nghề, kinh nghiệm, sự kiên trì, khả năng giao tiếp và các kỹ năng xã hội tốt. Đây lại chính là những điểm yếu của thanh niên mới tốt nghiệp phổ thông.

Nhiều em mãi không xin được việc, dễ dàng đồng ý với những điều kiện lao động hết sức bấp bênh (ví dụ, làm thử 3 tháng không lương, nếu nhà tuyển dụng "thấy được" thì sẽ ký hợp đồng chính thức) hoặc rời khỏi gia đình đi đến những vùng xa để kiếm việc làm.

Tuy nhiên, thực tế cho thấy những thanh niên trẻ tuổi không bằng cấp, thiếu các kỹ năng xã hội thường gặp khá nhiều rủi ro trong quá trình tìm việc.

Chính vì vậy, nếu có điều kiện thì gia đình nên trang bị một số kỹ năng xã hội, tạo điều kiện để các em học một số kiến thức và kỹ năng nghề nào đó trước khi đi làm, chứ không nên đi làm ngay sau khi mới tốt nghiệp phổ thông. Thanh niên có thể học nghề một cách bài bản trong các trường dạy nghề, có thể học việc ở những người thợ lành nghề có đạo đức ở một xưởng mộc, một cửa hàng sửa xe máy, một cửa hàng may mà gia đình quen biết.

Nhìn chung, hầu hết thanh niên rất sáng dạ và nhanh nhẹn. Họ có khả năng tiếp thu, lĩnh hội các tri thức và kỹ năng nghề nghiệp phức tạp nhất. Điều quan trọng là yêu thích nghề lựa chọn, ham học hỏi và rèn luyện đạo đức nghề nghiệp. Vấn đề rèn luyện cái tâm, cái đức trong bất kỳ công việc gì (học nghề, học đại học hay phục vụ trong quân đội) bao giờ cũng là vấn đề quan trọng nhất đối với thanh niên. Thực tế cho thấy, dù học ở đâu hay làm việc gì thì người có tâm có đức cũng làm việc tận tụy, có trách nhiệm, được mọi người quý mến và đi đến thành công một cách chắc chắn và xứng đáng hơn. Người không tuân thủ các chuẩn mực đạo đức trong cuộc sống cũng như trong nghề nghiệp thường làm việc không tận tâm, dễ mất uy tín. Trong bất kỳ nghề nào, từ nấu ăn, cắt tóc, bán hàng, cho đến chế tạo máy, kinh doanh,... việc giữ chữ tín là điều quan trọng sống còn đối với sự tồn tại và phát triển của người làm nghề đó.

Như vậy, trong giai đoạn tuổi thanh niên, con người chọn nghề và học những tri thức, kỹ năng, các nguyên tắc đạo đức cơ bản của nghề. Khi tìm được việc làm rồi thì thanh niên bắt đầu giai đoạn thích ứng với công việc và môi trường làm việc mới. Các phẩm chất nhân cách, tri thức, kỹ năng nghề nghiệp và kỹ năng xã hội là những yếu tố quan trọng có ảnh hưởng đến khả năng thích ứng với công việc mới của thanh niên. Rất nhiều người ngay ở độ tuổi thanh niên đã thể hiện các phẩm chất và năng lực của một người thợ khéo léo, sáng tạo, tài hoa; một nhà khoa học; hay một nhà quản lý.

4. Các mối quan hệ giao tiếp và quan hệ thân tình

4.1. Các mối quan hệ giao tiếp

Giao tiếp với người lớn

Giao tiếp với người lớn vẫn có ảnh hưởng quan trọng đối với quá trình tự xác định và hình thành nhân cách của thanh niên, đặc biệt là giao tiếp với cha mẹ. Trước đây, ở lứa tuổi thiếu niên, giao tiếp với cha mẹ luôn có vai trò quan trọng. Bước vào tuổi thanh niên, mối quan hệ giao tiếp này càng có ý nghĩa sâu sắc hơn.

Theo một số nghiên cứu được tiến hành ở Nga, bước vào đầu tuổi thanh niên, các bạn trẻ mong muốn nhất ở cha mẹ mình là "họ trở thành những người bạn và những người có thể đưa ra những lời khuyên chân thành và có ích". Đối với các chàng trai và cô gái trẻ thì sự thông hiểu của cha mẹ có vị trí *quan trọng nhất* đối với thanh niên trong bước đường tự xác định, tìm việc cũng như tìm người yêu (Kuragina I.IU., Koliuxki V.N., 2005).

Khi được hỏi: "Nếu gặp những tình huống khó khăn trong cuộc sống thì bạn sẽ hỏi ý kiến ai?". Các chàng trai và cô gái trẻ đều đặt người mẹ lên vị trí hàng đầu. Ở vị trí thứ hai các chàng trai thường chọn người cha, còn các cô thì chọn bạn thân. Thêm vào đó, tất cả thanh niên, khi được hỏi, đều cho rằng gia đình luôn là nơi các em cảm thấy tự tin và yên tâm hơn cả. Mặc dù thanh niên có xu hướng trở nên độc lập một cách mạnh mẽ, nhưng hầu hết đều cần tới sự giúp đỡ của những người lớn tuổi, sự chia sẻ kinh nghiệm sống và làm việc của họ.

Thanh niên thường thảo luận với cha mẹ về những vấn đề tương lai, đặc biệt là vấn đề lập nghiệp. Thanh niên thảo luận với người cha những kế hoạch quan trọng và những biện pháp để đạt các mục đích đề ra, những khó khăn liên quan đến học tập. Với người mẹ, phạm vi các vấn đề giao tiếp của thanh niên rộng hơn so với người cha. Bên cạnh những kế hoạch tương lai, thanh niên còn tâm sự với mẹ những vấn đề thường ngày của cuộc sống, thái độ, quan điểm và những tình cảm nảy sinh (Kyragina I.IU., Koliuxki V.N., 2005). Ngoài ra, thanh niên có thể thảo luận những vấn đề của mình với những người lớn khác như thầy cô giáo, cha mẹ của bạn thân, những người họ hàng.

Tuy nhiên, mối quan hệ với người lớn, mặc dù trở nên tin cậy, vẫn giữ một khoảng cách nhất định. Nội dung của giao tiếp rất có ý nghĩa với thanh niên, nhưng đó không phải là những trao đổi thân tình. Không phải bao giờ giao tiếp với người lớn cũng giúp các em tự khám phá bản thân, hay cảm thấy sự gần gũi thực sự về mặt tâm lý. Ý kiến và những giá trị nhận được từ phía cha mẹ, người lớn còn được các em sàng lọc và kiểm tra trong giao tiếp bình đẳng với bạn bè trước khi được tiếp nhận.

Giao tiếp với bạn bè

Giao tiếp với bạn bè tiếp tục có vai trò quan trọng đối với sự hình thành cái Tôi của thanh niên, nó có những chức năng khác so với giao tiếp với người lớn. Nếu trong giao tiếp tin cậy với cha mẹ, thanh niên thường đề cập đến những tình huống khó khăn trong cuộc sống, liên quan đến các kế hoạch trong tương lai, thì giao tiếp với bè bạn là giao tiếp cá nhân thân tình, theo kiểu giãi bầy, xưng tội, thú nhận, truyền đạo. Cũng như ở tuổi thiếu niên, mỗi thanh niên dường như mở cửa tâm hồn mình cho những người bạn thân thiết, đưa bạn đến với những tình cảm của mình, những ý nghĩ, sở thích, những niềm đam mê. Với những người bạn thân, thanh niên có thể trao đổi về những nỗi thất vọng lớn nhất, về mối quan hệ với bạn khác giới, và về nhiều vấn đề bí mật khác nữa. Nội dung của những giao tiếp này là cuộc sống thực, chứ không phải những phác thảo của cuộc sống tương lai.

Giao tiếp bạn bè thân tình đòi hỏi sự thông hiểu lẫn nhau, sự gần gũi nội tâm, chân tình và cởi mở. Nó dựa trên mối quan hệ với người bạn như với chính mình, trong đó "cái tôi thực chất" được bộc lộ tối đa. Nhờ loại giao tiếp này, thanh niên dần dần biết chấp nhận và tôn trọng bản thân.

4.2. Các mối quan hệ thân tình

Tình bạn

Như trên đã nói, tình bạn có vai trò quan trọng trong đời sống tình cảm của thanh niên. Tình bạn là mối quan hệ gần gũi, dựa trên

sự tin tưởng lẫn nhau, sự gắn bó và các sở thích chung. Trong tình bạn, con người có thể trải lòng mình và trở thành chính mình ở một mặt nào đó (quan điểm, nhận thức, tình cảm, hành vi). Tình bạn thường nảy sinh, hình thành và phát triển trong những hoạt động chung. Vì thế, phần lớn bạn bè của chúng ta là những người đã từng học cùng, làm việc cùng, hay cùng phục vụ trong quân đội. Tuy nhiên, không phải ai cùng nhau hoạt động trong lĩnh vực nào đó đều trở thành bạn bè. Ngoài cảm giác cùng là thành viên của một tập thể nào đó, cùng làm việc vì một lợi ích nào đó, thì những người trở thành bạn bè của nhau thường hỗ trợ nhau và quan tâm đến nhau trong công việc cũng như trong cuộc sống. Ngoài ra, những người trở thành bạn bè của nhau thường là những người có những điểm giống nhau về một hoặc một số điểm trong các mặt sau: sở thích, tuổi tác, thành phần xã hội, giới tính, trình độ văn hóa, giá trị sống, quan điểm xã hội.

Tình yêu

Mặc dù tình bạn luôn chiếm một vị trí đặc biệt trong đời sống tình cảm của thanh niên. Nhưng khó có thể thoả mãn nhu cầu giao tiếp thân tình của thanh niên một cách đầy đủ chỉ trong tình bạn. Tình yêu tuổi thanh niên chứa đựng trong mình cả tình bạn, đồng thời mức độ thân tình cao hơn nhiều so với tình bạn thông thường. Ở lứa tuổi dậy thì, thiếu niên vẫn thường trêu đùa gán ghép (mặc dù đôi khi cũng có những quan hệ khá mạo hiểm), nhưng chỉ đến tuổi thanh niên mới thực sự xuất hiện mối tình đầu tiên. Nhu cầu cảm xúc đối với tình bạn có giảm đi khi mới xuất hiện tình yêu.

Những mơ ước của thanh niên về tình yêu phản ánh trước hết trong các nhu cầu xã hội về tình cảm ấm áp, sự thông hiểu, sự gắn bó tâm hồn, tính trách nhiệm và cùng với nó là sự cuốn hút, hấp dẫn lẫn nhau về mặt sinh học.

Đôi khi, trong tình yêu của thanh niên thường xảy ra mâu thuẫn giữa nhu cầu tình cảm, sự gắn bó yêu thương với những ham muốn tính dục. Nhiều khi bản thân thanh niên cũng không hiểu là tại sao yêu thương người này, nhưng lại cứ bị hấp dẫn tình dục bởi người

khác. Sự mâu thuẫn giữa tình yêu như một tình cảm cao đẹp với nhu cầu tình dục thông thường xuất hiện là do một mặt, nhận thức xã hội, thẩm mỹ và đạo đức ở thanh niên đã phát triển đến độ cao, cùng với sự mơ mộng và lãng mạn đặc trưng của tuổi trẻ, các em gắn cho tình yêu một ý nghĩa thiêng liêng, trong sáng và cố gắng ứng xử đúng với ý nghĩ cao đẹp của mình. Mặt khác, sự chín muồi tính dục diễn ra vô cùng mạnh mẽ (đặc biệt là ở các em nam) đôi khi lại thúc đẩy những hành vi bản năng vô thức, khiến các em dễ bị cuốn hút bởi những đối tượng hấp dẫn (không phải là người yêu của mình).

Trong tập thể hiện tượng các đôi yêu nhau có thể lây lan, đầu tiên là xuất hiện một đôi, sau đó là các đôi khác lần lượt xuất hiện. Có trường hợp nhiều cô gái thích một chàng trai, hoặc ngược lại, nhiều chàng trai cùng thích một cô gái.

Không phải ai cũng có tình yêu lãng mạn ở tuổi thanh niên. Để thiết lập được mối quan hệ thân tình, con người cần có nhân cách phát triển đến trình độ nhất định. Tính đồng nhất giúp cho con người biết tôn trọng bản thân mình và người khác, là cơ sở để hình thành tình cảm gắn bó và tôn trọng lẫn nhau giữa hai người. Trong mối tình đó, hai người như hòa chung làm một nhưng vẫn giữ được bản sắc riêng.

Trên thực tế, có nhiều dạng tình yêu khác nhau (chúng ta sẽ tìm hiểu kỹ hơn ở chương sau). Việc người thanh niên yêu ai và yêu như thế nào có thể ảnh hưởng mạnh mẽ tới đời sống tình cảm của con người ở tuổi trưởng thành.

Vấn đề tình dục ở tuổi thanh niên

Trước đây, phần lớn mọi người coi tình dục trước hôn nhân là hành vi trái đạo đức. Ngày nay, quan niệm về tình dục đã thay đổi đáng kể, trong đó một phần là do có sự xuất hiện và phổ biến rộng rãi các phương tiện dụng cụ tránh thai, phần khác là do các phương tiện truyền thông đại chúng, các kênh truyền hình cáp đã khá cởi mở khi đề cập đến vấn đề này.

Quan niệm thoáng hơn về quan hệ tình dục đã kéo theo hàng loạt vấn đề. Chẳng hạn, một phần lớn thanh niên đã quan hệ tình

dục mà không sử dụng các phương tiện tránh thai, dẫn đến tình trạng gia tăng tỷ lệ có thai không mong muốn, tăng tỷ lệ nạo phá thai, gia tăng các căn bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, làm ảnh hưởng đến sức khoẻ thể chất và tinh thần của thanh niên (đặc biệt là của phụ nữ). Điều này ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng những lần mang thai sau đó.

Có sự khác biệt giới trong việc thể hiện nhu cầu tình dục. Đa số nam thanh niên ý thức được tương đối rõ ràng cụ thể nhu cầu quan hệ tình dục của mình. Còn đối với nữ thì có nhiều khác biệt cá nhân: một số cô gái cũng cảm thấy những cảm giác và nhu cầu tình dục mạnh mẽ như các chàng trai. Nhưng phần lớn phái nữ cảm thấy có nhu cầu tình cảm gắn bó, yêu thương, được tôn trọng, khích lệ, quan tâm, săn sóc rõ ràng hơn là bản thân nhu cầu quan hệ tình dục.

Nhìn chung, thanh niên đã có định hướng khá rõ về những phẩm chất nhân cách mẫu mực của nam giới và nữ giới. Những phẩm chất nhân cách truyền thống nam tính cũng như nữ tính đang thay đổi ở xã hội hiện đại cũng làm thay đổi quan niệm về những phẩm chất cần có của người bạn đời tương lai của thanh niên.

Một số nhân tố ảnh hưởng đến quan hệ tình dục sớm.

Có nhiều nhân tố ảnh hưởng đến việc quan hệ tình dục sớm như giáo dục, mối quan hệ trong gia đình, thời điểm chín muồi tính dục.

+ Giáo dục: Những thanh niên được giáo dục và học hành bài bản thường có khuynh hướng quan hệ tình dục muộn hơn. Những thanh thiếu niên thất học hoặc học kém thường tìm đến tình dục như một khả năng thể hiện bản thân mình.

Hiện nay đối với đa số các nước có nền giáo dục tiên tiến, giáo dục giới tính đã trở thành một bộ phận trong chương trình học. Tuy nhiên chương trình và phương pháp giáo dục giới tính ở nước ta hiện nay còn chưa hiệu quả.

+ Mối quan hệ trong gia đình: Một loạt các nghiên cứu đã tìm hiểu ảnh hưởng qua lại giữa mối quan hệ cha mẹ – con cái với hành vi tình dục của thanh thiếu niên. Kết quả các nghiên cứu cho thấy,

những bạn trẻ có xu hướng quan hệ tình dục sớm thường có mối quan hệ giao tiếp khá lỏng lẻo với cha mẹ. Trái lại, giao tiếp có "chất lượng" sẽ tạo nên sự hài hòa trong việc biết kiềm chế tình dục. Ngoài ra, mối quan hệ tốt với cha mẹ sẽ là yếu tố đảm bảo cho lớp thanh niên tránh không thực hiện những quan hệ "sống thử".

+ Những yếu tố sinh học: Các yếu tố sinh học cũng là một yếu tố tác động đến hành vi tình dục. Thực tế cho thấy hiện nay, thanh thiếu niên bắt đầu cuộc sống tình dục sớm hơn so với trước đây, nguyên nhân cũng có thể là do tuổi dậy thì bắt đầu sớm hơn. Nhiều nghiên cứu cũng đưa ra nhận xét rằng những người trưởng thành sớm thường bắt đầu cuộc sống tình dục sớm hơn so với những người trưởng thành muộn. Tuy nhiên, điều này chỉ đúng đối với cùng một giới tính, vì mặc dù nam trưởng thành về giới muộn hơn khoảng 2 năm so với nữ, nhưng họ lại có xu hướng thử quan hệ tình dục sớm hơn nữ khoảng 1 năm.

Mang thai và sinh con sớm.

Ở nông thôn và các vùng núi, thanh niên kết hôn và có con rất sớm. Việc nuôi con của họ cũng đơn giản theo triết lý "trời sinh voi, trời sinh cỏ". Còn ở các thành phố, việc mang thai và sinh con giai đoạn đầu tuổi thanh niên (18 – 20 tuổi) có thể khiến họ gặp rất nhiều khó khăn.

Phần lớn thanh niên giai đoạn này đều đang đi học hoặc mới bắt đầu đi làm, điều kiện kinh tế, thời gian dành cho chăm sóc con cũng như kinh nghiệm nuôi dạy con còn thiếu. Nhiều thanh niên có thể phải bỏ học, bỏ làm.

Các ông bố, bà mẹ trẻ chưa có việc làm hoặc chưa học xong, lại phải lo chăm sóc cho đứa con của mình khiến tâm lý cha mẹ và không khí gia đình luôn căng thẳng, làm cho con cái của họ cũng chịu ảnh hưởng theo. Chúng phải chịu thiệt thòi do cha mẹ có trình độ học vấn thấp, thiếu thốn về vật chất, vợ chồng hay xích mích, thiếu kinh nghiệm trong ứng xử và chăm sóc con cái.

Tuy nhiên, vẫn có những ông bố bà mẹ trẻ chăm sóc con cái tốt, tiếp tục học hành và đạt được những mục tiêu đã định. Phần lớn họ đều được gia đình giúp đỡ.

Đến cuối tuổi thanh niên (22 – 23 tuổi), thanh niên đã trưởng thành hơn. Giai đoạn học đại học hay học nghề cũng đã kết thúc. Những người đi làm cũng đã có công việc và thu nhập ổn định. Tuy nhiên, cũng không nhiều đôi yêu nhau chọn kết hôn và sinh con vào giai đoạn lứa tuổi này. Họ muốn tích lũy nhiều kinh nghiệm và điều kiện vật chất cho cuộc sống gia đình hơn rồi mới quyết định sinh con.

5. Sự phát triển nhận thức và hình thành thế giới quan

5.1. Sự phát triển nhận thức

Sau khi đã đạt được trình độ thao tác hình thức ở tuổi thiếu niên thì nhận thức của con người có tiếp tục phát triển hay không? Có sự khác biệt giữa thiếu niên và thanh niên trong việc nhận thức và hiểu biết thế giới hay không? Câu trả lời là "có".

Nhận thức của thanh niên có những biến đổi về chất so với tuổi thiếu niên, thanh niên mong muốn dùng tri thức của mình để cải tạo thế giới và đã bước đầu tìm cách giải quyết các vấn đề thực tiễn do cuộc sống đặt ra. Có thể nói sự phát triển trí tuệ ở thanh niên phát triển đến mức cao so với những giai đoạn trước đó. Nhiều nhà khoa học, đặc biệt là trong các lĩnh vực khoa học tự nhiên, đã đạt được những thành tựu đáng ghi nhận ở tuổi thanh niên.

Tuy nhiên, trong những năm đầu, nhận thức của thanh niên vẫn còn mang tính khuôn mẫu và cứng nhắc. Lý do là các em vẫn quen với phương thức học dập khuôn ở thời phổ thông và chưa có những trải nghiệm thực tế. Đến cuối giai đoạn này, nhận thức của họ mới trở nên linh hoạt và mềm dẻo hơn.

Năm 1970, W. Perry đã tiến hành cuộc nghiên cứu về những biến đổi các quá trình tư duy ở sinh viên trường đại học trong 4 năm học ở trường. Các kết quả thu được cho thấy:

– Sinh viên năm đầu thường nhìn nhận thế giới và hiểu các tri thức thu được một cách cứng nhắc, hơi thái quá. Họ luôn có xu hướng tìm kiếm chân lý và những tri thức tuyệt đối. Ví dụ: thế giới chia ra thành tốt và xấu, đúng đắn và không đúng đắn; nhiệm vụ của các giảng viên là giảng dạy, còn nhiệm vụ của sinh viên là học tập.

– Năm tiếp theo, sinh viên không tránh khỏi việc phải đối mặt với những quan điểm và lý thuyết khác nhau, họ có cảm giác những tri thức tiếp nhận được từ giảng viên rất lộn xộn và không rõ ràng. Nguyên nhân có thể là do các giảng viên đã giới thiệu các tài liệu với những quan điểm khác nhau nhằm khuyến khích sinh viên tự tìm ra các quy luật. Cũng có thể là do các giảng viên không có những giải đáp một cách rõ ràng, đầy đủ cho một số vấn đề.

– Năm sau nữa, sinh viên bắt đầu chấp nhận và đánh giá cao một thực tế là luôn có những quan điểm khác nhau, thậm chí mâu thuẫn nhau về cùng một vấn đề. Họ bắt đầu hiểu được rằng con người có quyền đưa ra những ý kiến khác nhau, và họ đi đến kết luận rằng có thể nhìn nhận sự việc theo các cách khác nhau phụ thuộc vào hoàn cảnh.

– Dần dần sinh viên hiểu được rằng họ phải lựa chọn các giá trị, các phương án và các quan điểm nhất định và có trách nhiệm về chúng, mặc dù bước đầu họ mới chỉ thực hiện điều đó trên phương diện lý thuyết, trong các nghiên cứu hay các kỳ thi trắc nghiệm.

Như vậy, từ năm thứ nhất đến năm thứ tư, sinh viên đã chuyển từ quan điểm tuyệt đối (chỉ có đúng hoặc sai) sang quan điểm tương đối (chấp nhận nhiều quan điểm cạnh tranh nhau) và tiếp theo là tự mình lựa chọn các quan điểm, ý tưởng và niềm tin phù hợp với mình. Perry coi khía cạnh phát triển trí tuệ đó là đặc điểm đặc trưng trong nhận thức của tuổi thanh niên.

5.2. Hình thành thế giới quan

Thế giới quan là cái nhìn về thế giới nói chung, là hệ thống tri thức về các nguyên lý và cơ sở của tồn tại, là triết lý sống của con người.

Thế giới quan, đó không chỉ là hệ thống tri thức, đó là hệ thống quan điểm, niềm tin, thể hiện ở thái độ của con người đối với thế giới và những định hướng giá trị cơ bản của họ.

Tuổi thanh niên là giai đoạn quyết định đối với sự hình thành thế giới quan của con người vì chính vào giai đoạn này, sự phát triển

thể chất, nhận thức và tình cảm cá nhân đã đạt đến độ chín muồi. Mặc dù trình độ phát triển nhận thức, năng lực tư duy trừu tượng và phạm vi hứng thú của thanh niên là khác nhau, nhưng nhìn chung họ đều có xu hướng suy ngẫm về thế giới và hình thành quan điểm của riêng mình.

Đa số họ hành động theo quan điểm riêng của mình, ít bị ảnh hưởng bởi ý kiến của những người xung quanh. Những tri thức đã tích lũy được về thế giới, về bản thân và xã hội tích hợp lại thành hệ thống, gắn bó chặt chẽ tạo nên thế giới quan tương đối bền vững, ổn định. Quan điểm về thế giới của thanh niên có thể mang tính duy vật, cũng có thể mang tính duy tâm, hoặc dựa trên những quan điểm của nhóm xã hội hay tôn giáo nhất định.

Cần lưu ý rằng, thế giới quan của con người không bất biến mà luôn vận động và phát triển. Mỗi bước ngoặt của cuộc sống làm con người ta một lần nữa, rồi một lần nữa xem xét, đánh giá và điều chỉnh lại thế giới quan của mình.

Không phải người thanh niên nào cũng đã hình thành được thế giới quan ổn định, hình thành hệ thống những niềm tin rõ ràng và vững chắc cho mình. Theo Erikson, việc lựa chọn thế giới quan ở tuổi thanh niên có vai trò vô cùng quan trọng. Sự bất ổn trong hệ thống các quan điểm về thế giới, về bản thân và xã hội không cho phép con người tìm được vị trí của mình trong các mối quan hệ phức tạp và không tạo ra sự phát triển nhân cách toàn diện.

Tóm lại, tuổi thanh niên là giai đoạn ổn định dần về nhân cách. Đó là giai đoạn hình thành hệ thống những quan điểm bền vững đối với bản thân và thế giới. Cấu trúc tâm lý mới quan trọng của tuổi thanh niên là "tự xác định" bản thân và hình thành thế giới quan.

6. Một số đặc điểm tâm lý của thanh niên sinh viên

Phần lớn thanh niên lựa chọn con đường học tiếp ở bậc cao hơn. Họ ý thức được rằng trình độ và học vấn có thể giúp họ có việc làm ổn định hơn, lương cao hơn, vị trí xã hội tốt hơn. Ngoài ra, những người học đại học còn được trải nghiệm một giai đoạn thanh niên sôi nổi,

lãng mạn, đầy ắp tri thức. Vì vậy, trở thành sinh viên các trường đại học, đặc biệt là các trường uy tín luôn là mơ ước của rất nhiều người.

Thanh niên sinh viên là một tầng lớp xã hội quan trọng đối với mọi quốc gia. Họ có tri thức, có trình độ chuyên môn và là nguồn dự trữ chủ yếu cho đội ngũ những chuyên gia theo các lĩnh vực nghề nghiệp khác nhau trong xã hội.

18 tuổi, sinh viên đã là một công dân với đầy đủ quyền hạn và nghĩa vụ trước pháp luật. Có thể nói, họ là những người trưởng thành. Tuy nhiên, do đang ngồi trên ghế nhà trường, chưa tham gia trực tiếp sản xuất ra của cải vật chất nên tính chất trưởng thành của người thanh niên sinh viên có những nét đặt trưng riêng. Họ vẫn được gia đình và xã hội chu cấp cho ăn học, chưa chính thức bắt đầu cuộc sống tự lập, dẫn đến trưởng thành về mặt xã hội muộn hơn so với những người đã đi làm.

6.1. Hoạt động học tập của thanh niên sinh viên

Hoạt động học tập, sáng tạo là hoạt động cơ bản và quan trọng của thanh niên sinh viên. Tuy nhiên, nó có những tính chất và sắc thái mới, khác so với việc học ở phổ thông. Hoạt động học tập trong các trường đại học mang tính chuyên ngành, phạm vi hẹp hơn, sâu sắc hơn nhằm đào tạo những chuyên gia thuộc các lĩnh vực ngành nghề cho đất nước.

Có nhiều tác giả cho rằng, học đại học là học phương pháp tự học. Quan điểm này xuất phát từ thực tiễn là tri thức nhân loại thật khổng lồ và mỗi ngày kho tàng tri thức đó lại được tăng lên với tốc độ chóng mặt. Đó là hệ thống tri thức mở đối với cả giảng viên lẫn sinh viên. Chỉ những ai biết cách tự học, tự chiếm lĩnh tri thức thì người đó mới có kiến thức.

Nghiên cứu khoa học là một dạng hoạt động tự học bậc cao của sinh viên. Sinh viên là người phát hiện các vấn đề và tìm cách giải quyết vấn đề bằng các phương pháp khoa học. Các chuyên gia có kinh nghiệm sẽ là những cố vấn cho sinh viên mỗi khi cần sự trợ giúp. Nhiều công trình nghiên cứu khoa học của sinh viên có giá trị

khoa học và thực tiễn cao, được ứng dụng để giải quyết các vấn đề an sinh xã hội.

Như vậy, hoạt động học tập của sinh viên thực sự là hoạt động trí tuệ có cường độ cao và có tính lựa chọn rõ rệt. Tri thức lý luận yà thực tiễn thu được từ những năm tháng sinh viên có thể chiếm phần lớn tri thức con người có được trong cả cuộc đời.

Động cơ học tập của sinh viên rất đa dạng và thường bị chi phối bởi các yếu tố kinh tế – xã hội và điều kiện gia đình cụ thể. Đó là những động cơ xuất phát từ các nhu cầu nhận thức, mưu sinh, lập nghiệp, khẳng định vai trò của mình trong xã hội, như: học để kiếm việc làm nuôi sống gia đình, học để nâng cao tri thức, học để phát triển nhân cách, học để phục vụ yêu cầu phát triển đất nước... Một số nghiên cứu chia các động cơ học tập của sinh viên thành các nhóm: động cơ nhận thức; động cơ nghề nghiệp; động cơ xã hội; động cơ tự khẳng định; động cơ cá nhân. Trên thực tế, các loại động cơ vừa nêu đều liên quan và đan xen chặt chẽ với nhau. Thứ bậc ưu tiên của chúng cũng biến đổi tùy vào từng giai đoạn và từng hoàn cảnh cụ thể của mỗi sinh viên.

Động cơ học tập của sinh viên còn bị chi phối khá mạnh bởi chính chương trình và phương pháp dạy học trong trường đại học. Nếu chương trình học cung cấp những tri thức và kỹ năng thực sự cần thiết cho nghề nghiệp tương lai của sinh viên, đáp ứng các nhu cầu thực tiễn thì sinh viên cũng rất tích cực học tập. Ngoài ra, nếu giảng viên có phương pháp tổ chức hoạt động học tập và giáo dục tốt thì có khả năng tác động tích cực đến động cơ nhận thức, nâng cao ý thức xã hội của người sinh viên.

Để hoạt động học tập bậc đại học đạt kết quả tốt, thanh niên sinh viên phải thích nghi với hoạt động học tập, hoạt động xã hội và môi trường sống mới. Mặc dù sự thích ứng này diễn ra rất khác nhau đối với những sinh viên khác nhau, nhưng nhìn chung, sau một thời gian học tập và sinh hoạt ở môi trường đại học, với lòng nhiệt tình, sức trẻ, tinh thần vượt khó và tình bạn chân thành của tuổi thanh niên, phần lớn sinh viên nhanh chóng hoà nhập vào môi trường mới của giảng đường đại học.

Ngoài học tập, sinh viên còn tham gia tích cực vào các hoạt động chính trị – xã hội, văn hoá, thể dục thể thao. Việc tham gia của họ vào các tổ chức chính trị, đoàn thể xã hội như: Đoàn thanh niên, hội sinh viên, hội sinh viên tình nguyện... vừa có ý nghĩa đối với sự phát triển nhân cách toàn diện của họ, vừa góp phần không nhỏ vào sự thành công của các hoạt động xã hội. Các hoạt động giao lưu, văn hoá, thể dục thể thao cũng luôn được thanh niên sinh viên tham gia hưởng ứng nhiệt tình. Chúng làm thỏa mãn nhu cầu giao tiếp phong phú của tuổi thanh niên, đồng thời giúp sinh viên có đời sống tinh thần thoải mái, sôi nổi, trẻ trung, góp phần phát triển và hoàn thiện nhân cách của mình.

6.2. Đời sống tình cảm của thanh niên sinh viên

Có thể nói, giai đoạn tuổi thanh niên sinh viên là thời kỳ phát triển tích cực nhất của những loại tình cảm cao cấp như tình cảm trí tuệ, tình cảm đạo đức, tình cảm thẩm mĩ, tình bạn, tình yêu. Những tình cảm này biểu hiện rất phong phú trong hoạt động và trong đời sống của sinh viên. Đặc điểm của nó là có tính hệ thống và bền vững hơn nhiều so với những thời kỳ trước đó.

Hầu hết sinh viên biểu lộ sự chăm chỉ, say mê của mình đối với ngành học đã chọn. Tình cảm trí tuệ của sinh viên thể hiện ở sự say mê tìm kiếm, mở rộng kiến thức. Họ học tập không chỉ ở giảng đường và thư viện mà còn tích cực khám phá kho tàng tri thức nhân loại bằng nhiều cách tự học khác nhau. Những sinh viên có tình cảm trí tuệ mạnh mẽ thường có kiến thức sâu rộng hơn so với những sinh viên chỉ có loại tình cảm này ở mức thấp.

Khác với lứa tuổi trước, tình cảm đạo đức, tình cảm thẩm mỹ ở tuổi sinh viên biểu lộ một chiều sâu rõ rệt. Với trình độ nhận thức cao, lại được tiếp xúc với khối lượng lớn những tri thức khoa học, văn hóa, xã hội, tình cảm đạo đức và thẩm mỹ của thanh niên sinh viên không chỉ dừng lại ở mức độ cảm tính nữa mà có thể được lý giải, phân tích một cách có cơ sở.

Tình bạn cùng giới và khác giới ở sinh viên tiếp tục phát triển ngày càng sâu sắc hơn. Những bạn bè cùng học phổ thông thường

vẫn tiếp tục chiếm vị trí quan trọng vì đó là những tình cảm rất trong sáng và sâu sắc. Ngoài ra, trong những năm tháng ở trường đại học, thanh niên sinh viên lại có thêm những tình bạn mới không kém phần bền vững. Tình bạn đã giúp sinh viên phát triển tâm hồn, hoàn thiện nhân cách của mình lên rất nhiều.

Bên cạnh tình bạn, tình yêu nam nữ ở sinh viên cũng phát triển với một sắc thái mới. Sinh viên đón nhận tình yêu nam nữ với vị thế xã hội mới, trình độ học vấn cao và nhân cách phát triển toàn diện, khác hoàn toàn với các lứa tuổi trước đó. Bởi vậy, nhìn chung, tình yêu nam nữ ở tuổi sinh viên rất đẹp, lãng mạn và có trách nhiệm.

Tuy nhiên, không ít sinh viên vẫn còn mơ mộng, mạo hiểm, không có trách nhiệm trong tình yêu. Một số sinh viên đã bị nhiễm các căn bệnh lây qua đường tình dục, một số phải nạo phá thai do thiếu tri thức về tình dục an toàn và sức khoẻ sinh sản. Tất cả những hành vi thiếu hiểu biết và thiếu trách nhiệm trong tình yêu của thanh niên có thể gây ảnh hưởng nặng nề và kéo dài đối với sức khỏe thể chất và tinh thần. Nhiều đôi bạn trẻ đã phải chia tay trong tâm trạng chán chường, thất vọng và mất niềm tin vào tình yêu chân chính.

6.3. Định hướng giá trị của thanh niên sinh viên

Định hướng giá trị là một mặt hết sức cơ bản trong đời sống tâm lý của thanh niên nói chung và sinh viên nói riêng. Đó là những giá trị được chủ thể nhận thức và đánh giá cao. Nó có ý nghĩa định hướng, điều khiển, điều chỉnh thái độ, hành vi, lối sống của chủ thể để vươn tới những giá trị đó.

Định hướng giá trị có tính bền vững tương đối, không bất biến theo thời gian, hoàn cảnh. Thông thường, định hướng giá trị phát triển mạnh vào cuối tuổi thiếu niên, đầu tuổi thanh niên, khi con người đứng trước việc chọn hướng đi cho cuộc đời. Những giá trị truyền thống của mỗi dân tộc được hình thành và phát triển ở mỗi người từ trong gia đình. Gia đình Việt Nam là nơi mà mỗi người Việt Nam hấp thụ lòng yêu nước, yêu độc lập, tự do, coi trọng học vấn, công danh, sống tình nghĩa... qua các câu chuyện kể, các câu ca dao của ông bà cha mẹ.

Trong xã hội hiện nay, định hướng giá trị của người Việt Nam nói chung, thanh niên sinh viên Việt Nam nói riêng, tuy vẫn hướng theo những giá trị truyền thống cơ bản, song cũng có nhiều biến đổi. Do hoàn cảnh sống, điều kiện giáo dục cũng như khả năng tự phấn đấu rèn luyện khác nhau mà mỗi sinh viên lại phát triển theo những cách khác nhau. Sau đây là ví dụ về các nhóm sinh viên có định hướng giá trị khác nhau:

a. Sinh viên tiếp tục được gia đình chu cấp đầy đủ và nhiệm vụ chính của họ cũng không khác thời phổ thông là mấy. Hàng ngày đến lớp và học bài đầy đủ, họ không bận tâm lắm về nghề nghiệp tương lai vì đã có cha mẹ, người quen giúp đỡ. Đối với những sinh viên này, thời gian học đại học gần giống như học phổ thông. Một số người gọi họ là "học sinh cấp IV".

b. Sau khi đỗ đại học, sinh viên có tâm trạng "xả hơi". Họ tận dụng mọi cơ hội để vui chơi, giải trí, giao lưu. Triết lý của những sinh viên này là hưởng thụ tối đa cuộc đời tự do của tuổi trẻ. Đối với họ, học hành chỉ là chuyện phụ. Các sinh viên này hầu như không lĩnh hội được các tri thức chuyên sâu và kỹ năng nghề nghiệp cần thiết. Đến kỳ thi, họ tìm mọi cách để thi "cho qua", nếu không qua được thì học lại. Cuối cùng, thì họ cũng tốt nghiệp với điểm số vớt vát, kiến thức hời hợt. Một số người có thể bị treo bằng, hoặc bị đình chỉ học.

c. Ngoài việc học, họ còn quan tâm đến các hoạt động xã hội và các mối quan hệ giao tiếp với thầy cô giáo, bạn bè và những người khác. Nhiều người còn kết hợp việc học với làm thêm. Điều này một mặt có ảnh hưởng đến chất lượng học tập trong trường đại học, mặt khác công việc giúp họ có thêm kinh nghiệm sống và trải nghiệm thực tiễn. Không ít sinh viên đã định hình công việc tương lai của mình nhờ vào các công việc làm thêm.

d. Họ rất quan tâm đến nghề nghiệp tương lai của mình. Ngay từ những ngày đầu, họ đã học tập trung, nghiêm túc. Họ hỏi các sinh viên năm trên và các giáo viên về cách học, cách ôn thi, các phương pháp học ở bậc đại học. Từ những năm thứ 2, thứ 3, họ đã kịp tìm hiểu khá kỹ về chương trình học, về các yêu cầu của ngành nghề, về

những kiến thức và kỹ năng quan trọng cần tích lũy và về các nơi làm việc. Đối với họ, việc đạt thành tích cao trong học tập, trong nghiên cứu khoa học là đáng tự hào nhất. Họ thường học say mê và dành nhiều thời gian cho nó.

Còn nhiều nhóm sinh viên với các định hướng giá trị khác nhau nữa.

Thực tế cho thấy, những sinh viên có định hướng giá trị đúng đắn thường có những kế hoạch phát triển phù hợp, có mục tiêu phấn đấu rõ ràng, có phẩm chất đạo đức tốt, sau này trở thành những công dân tốt của gia đình và xã hội. Vì vậy, gia đình và xã hội nhất thiết phải chú trọng việc rèn luyện nhân cách, giáo dục định hướng giá trị cho sinh viên. Bản thân mỗi sinh viên cũng cần chú trọng việc tự rèn luyện nhân cách, tự phát triển và tự giáo dục bản thân để trở thành những người có ý thức, có trình độ, có phẩm chất đạo đức và lập trường tư tưởng vững vàng.

CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 1. Anh/ chị hãy phân tích các mặt biểu hiện của cấu trúc tâm lý mới "tự xác định" ở tuổi thanh niên.

Câu 2. Phân tích những khó khăn tâm lý của thanh niên trong việc chọn nghề và tìm học việc.

Câu 3. Đặc điểm các mối quan hệ giao tiếp và quan hệ thân tình ở tuổi thanh niên.

Câu 4. Mối quan hệ giữa sự phát triển nhận thức và sự hình thành thế giới quan ở tuổi thanh niên.

Câu 5. Anh/ chị hãy trình bày những hoạt động và đặc điểm tâm lý cơ bản của thanh niên sinh viên. Sinh viên cần làm gì để chuẩn bị sẵn sàng cho cuộc sống của người trưởng thành.

Chương 4

TUỔI TRƯỞNG THÀNH, TRUNG NIÊN VÀ NGƯỜI CAO TUỔI

Bài 11
GIA ĐÌNH, SỰ NGHIỆP VÀ SỰ PHÁT TRIỂN TÂM LÝ TUỔI TRƯỞNG THÀNH (25 đến 40 tuổi)

1. Khái niệm tuổi trưởng thành

Theo *Đại từ điển tiếng Việt* thì người trưởng thành được hiểu là "người đã lớn khôn và tự lập được". Theo định nghĩa này thì người trưởng thành là người đã "lớn", tức là đã hoàn thiện về mặt thể chất, còn "khôn", tức là đã trưởng thành về mặt tâm lý, còn "tự lập được" nghĩa là có khả năng lao động để nuôi sống bản thân.

Theo các nhà tâm lý học thì *trưởng thành* là khái niệm thuộc về tinh thần là sự trưởng thành về mặt tâm lý xã hội, khác với khái niệm *già đi* là khái niệm thuộc về thể chất. Già đi không có nghĩa là trưởng thành lên. Bất kỳ con vật nào cũng có khả năng già đi, nhưng chỉ có con người mới có thể trưởng thành.

Về mặt pháp luật, một người 18 tuổi được coi là một công dân thực thụ của đất nước. Họ có quyền bầu cử, ứng cử, phải chịu trách nhiệm về mọi hành vi và việc làm của mình trước Bộ luật Hình sự, Luật Nghĩa vụ quân sự, Luật Hôn nhân, Gia đình v.v... Như vậy họ là một người trưởng thành.

Trong các cuốn giáo trình của Mỹ, các nhà tâm lý học lấy mốc bắt đầu tuổi người lớn là 20 tuổi và chia tuổi người lớn ra các giai

đoạn: *đầu tuổi người lớn* (từ 20 – 40 tuổi), *giữa tuổi người lớn* (từ 40 – 60 tuổi) và *cuối tuổi người lớn* (từ 60 tuổi trở lên).

Tuy nhiên, trong xã hội Việt Nam, như phần trước chúng ta phân tích, phải đến khoảng 23 tuổi con người mới có thể sống tự lập, có việc làm, có khả năng nuôi sống bản thân và gia đình riêng của mình.

Vì vậy, về mặt tâm lý xã hội, từ 23 tuổi trở đi con người mới chính thức trở thành *người lớn*. Đây là giai đoạn rất dài của cuộc đời con người, cho nên các nhà tâm lý học thường chia quãng đường rất dài của thời kỳ người lớn ra thành các giai đoạn khác nhau: *tuổi trưởng thành* (từ 23 – 40 tuổi), *tuổi trung niên* (từ 40 – 60 tuổi) và *tuổi già* – hay còn gọi là *người cao tuổi* (từ 60 tuổi trở lên).

Tuy vậy, khó có thể xác định được chính xác các thời kỳ phát triển của người trưởng thành chỉ dựa trên cơ sở độ tuổi. Một người 30 tuổi chưa lập gia đình, chưa đi làm, sống dựa vào bố mẹ, xét về phương diện phát triển cá nhân, rõ ràng là chưa trưởng thành bằng một người 30 tuổi khác sống hoàn toàn tự lập, có gia đình và có con.

Chính vì vậy, các nhà khoa học thường xét đến ba phương diện khác nhau của "độ tuổi", ngoài *tuổi theo thời gian* được tính bằng số năm người đó sống từ khi sinh ra, họ thường quan tâm đến tuổi sinh học, tuổi xã hội và tuổi tâm lý của con người.

Tuổi sinh học: Phản ánh hoàn cảnh của cá nhân trong mối tương quan với tuổi thọ dự kiến của họ. Ví dụ, một người 50 tuổi, bị bệnh sắp chết, sẽ có tuổi sinh học rất khác so với một người 50 tuổi khoẻ mạnh, còn có khả năng sống được 30 năm hoặc lâu hơn nữa.

Tuổi xã hội: Có liên quan trực tiếp đến vị thế xã hội của cá nhân so với các chuẩn mực văn hoá xã hội. Một người 40 tuổi có vợ và hai con, đồng thời là giám đốc một công ty lớn, sẽ rất khác biệt về tuổi xã hội so với một người 40 tuổi chưa có gia đình và nghề nghiệp ổn định.

Tuổi tâm lý: Thể hiện khả năng con người xử lý các vấn đề xã hội và thích ứng với chúng. Tuổi tâm lý chứa đựng trong nó trình độ trí tuệ, khả năng học tập, các kỹ năng xã hội và cả các đặc điểm nhân cách như niềm tin, lý tưởng, động cơ.

Mặc dù tuổi sinh học, xã hội và tâm lý có mối quan hệ chặt chẽ với nhau, nhưng bộ phận cấu thành đầu tiên của sự trưởng thành, theo quan điểm của các nhà tâm lý học, *nhất định phải là sự trưởng thành về mặt tâm lý.*

Vậy, thế nào là sự trưởng thành về mặt tâm lý? Chúng ta thấy, trong cuộc sống hàng ngày, người trưởng thành cần phải giải quyết nhiều vấn đề và phải vượt qua rất nhiều khó khăn, cho nên *dấu hiệu đặc trưng của sự trưởng thành về tâm lý là khả năng giải quyết các mâu thuẫn và các vấn đề xã hội một cách tích cực* (Craig G.J, Baucum D., 2004).

Mỗi thời kỳ lịch sử khác nhau, mỗi dân tộc khác nhau có mốc tuổi trưởng thành khác nhau. Vì vậy, không thể đưa ra một mốc tuổi trưởng thành chung cho các nền văn hóa, hoặc ở cùng một nền văn hóa trong các giai đoạn lịch sử khác nhau.

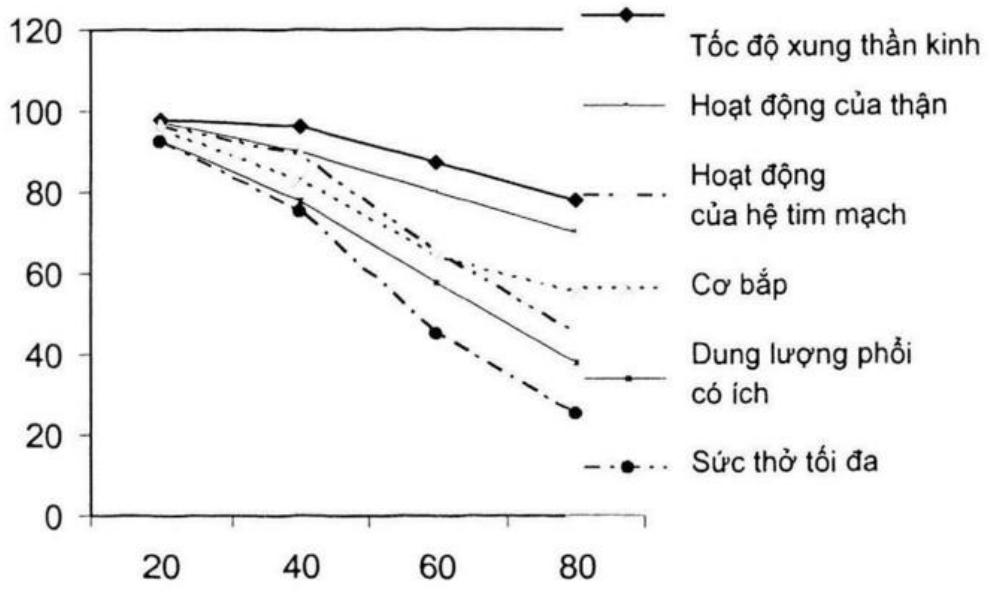
Ở Việt Nam trước kia, do đời sống còn nghèo nàn, lạc hậu, sản xuất chủ yếu dựa vào lao động cơ bắp, con người bước vào đời sống lao động sớm, lập gia đình sớm nên cũng sớm trưởng thành. Ngày nay, do trình độ khoa học kỹ thuật ngày càng phát triển, thị trường lao động đòi hỏi người lao động phải có trình độ khoa học kỹ thuật cao, thời gian học tập vì thế kéo dài hơn. Bên cạnh đó, chất lượng cuộc sống được nâng cao nên tuổi thọ của con người cũng tăng lên. Trong bối cảnh như vậy, mốc tuổi trưởng thành của con người cũng thay đổi và có chiều hướng tăng lên.

Chúng ta xem thời kỳ tuổi trưởng thành bắt đầu từ khoảng 23 tuổi và kéo dài đến khoảng 40 tuổi. Ở giai đoạn lứa tuổi này, con người đứng trước những lựa chọn và quyết định quan trọng của cuộc đời và đến cuối giai đoạn này thì những người trưởng thành trẻ tuổi đã có nhân cách ổn định, có gia đình, đã khẳng định bản thân trên con đường sự nghiệp và có vị trí nhất định trong xã hội.

2. Sự phát triển thể chất

Thông thường thì chức năng của các cơ quan, thời gian phản ứng, sức mạnh, các kỹ năng vận động và sự cân bằng cảm giác vận

động sẽ đạt tới mức tối đa của nó ở độ tuổi từ 25 đến 30, sau đó giảm dần. Tuy vậy, từ 30 đến 40 và từ 40 đến 50 tuổi, các chỉ số trên giảm đi không nhiều.



Hình 11. Giá trị giảm trung bình của hiệu suất các hệ thống sinh học theo tuổi.

(Dẫn theo Craig G.J., 2004)

Nói chung thời kỳ tuổi trưởng thành là thời kỳ khoẻ mạnh của cuộc đời. Điều khẳng định đó đặc biệt đúng đối với những người có chế độ ăn uống hợp lý, thường xuyên tập thể dục, không hút thuốc lá, không sử dụng các chất gây nghiện khác.

Trong những năm gần đây, chất lượng ăn uống được nâng lên và các phương pháp tập luyện hoàn thiện làm cho hình dáng thể chất của người trưởng thành được cải thiện rõ rệt. Lối sống lành mạnh hình thành ở thời kỳ đầu trưởng thành thường được duy trì và sẽ đem lại những thành quả hữu ích cho sức khoẻ và hình dáng cơ thể ở những năm tháng sau này.

3. Sự phát triển nhận thức

Nếu sự phát triển nhận thức ở tuổi trẻ thơ và thiếu niên có thể nhận biết được khá rõ qua các giai đoạn phát triển trí tuệ mà Piaget

đã tìm ra, thì các nhà nghiên cứu không tìm thấy những giai đoạn phát triển nhận thức rõ rệt ở tuổi trưởng thành.

Tuy nhiên, nghiên cứu của W. Perry năm 1970 đã chứng tỏ sự tồn tại các giai đoạn phát triển nhận thức ở sinh viên. Từ năm thứ nhất đến năm thứ tư, quá trình nhận thức và tiếp nhận các quan điểm của sinh viên đã chuyển dần từ quan điểm tuyệt đối sang quan điểm tương đối và tiếp theo là tự mình lựa chọn các quan điểm, ý tưởng và niềm tin phù hợp với mình. Perry coi khía cạnh phát triển trí tuệ đó là đặc điểm đặc trưng trong nhận thức của tuổi đầu trưởng thành.

Một tác giả khác – Riegel K., 1976, cũng coi việc hiểu được các quan điểm trái ngược nhau, các mâu thuẫn trong thế giới tự nhiên và xã hội như là một thành tựu quan trọng trong quá trình phát triển nhận thức của người trưởng thành.

Còn Labouvie – Vief G., 1980, lại coi "tính nghĩa vụ và tính trách nhiệm" như là các dấu hiệu đặc trưng trong nhận thức của người trưởng thành. Gisela khẳng định rằng con người cần phải trải nghiệm những tác động của các vấn đề xã hội phức tạp, các quan điểm khác nhau, cần phải trải qua bề dày kinh nghiệm thực tiễn để có thể thoát ra khỏi tư duy cứng nhắc, cực đoan, không linh hoạt. Sự trưởng thành về mặt nhận thức của người lớn đặc trưng bởi sự phát triển các kỹ năng tự quyết định một cách độc lập.

Như vậy, chúng ta thấy rằng, mặc dù có quan điểm khác nhau về sự phát triển nhận thức và trí tuệ của người trưởng thành, các nhà nghiên cứu đều thống nhất với nhau rằng có sự biến đổi về chất trong tư duy của người trưởng thành so với tư duy của trẻ em và thanh thiếu niên. Những thay đổi trong nhận thức của người trưởng thành gắn liền với những trách nhiệm xã hội, những nhiệm vụ mà họ phải giải quyết trong cuộc sống thực tiễn của mình. Chúng ta cùng xem xét cụ thể một số đặc điểm của các quá trình nhận thức ở giai đoạn lứa tuổi này.

Trí nhớ

Trong quá trình nghiên cứu trí nhớ của những người tuổi trưởng thành, các nhà nghiên cứu đã thấy rằng dạng trí nhớ thị giác và thính

giác trong trí nhớ ngôn ngữ ngắn hạn ở người trưởng thành có sự biến đổi nhiều nhất. Sự phát triển trí nhớ thính giác trong trí nhớ ngôn ngữ ngắn hạn đạt chỉ số cao nhất trong giai đoạn khoảng từ 18 đến 30 tuổi, sau đó giảm khá nhanh ở giai đoạn tiếp theo: từ 31 đến 40 tuổi. Dạng trí nhớ hình tượng ít thay đổi nhất theo thời gian, còn dấu ấn ngôn ngữ của trí nhớ dài hạn mang tính ổn định cao trong giai đoạn từ 18 đến 35 tuổi, sau đó giảm dần từ 36 đến 40 tuổi.

Các nhà nghiên cứu còn thấy mối liên hệ mật thiết giữa sự biến đổi các chức năng trí nhớ với tính chất hoạt động của con người. Những người hoạt động trí tuệ tích cực thường có chỉ số phát triển các chức năng trí nhớ cao hơn (Dẫn theo Petanova E.I., 2002).

Tư duy

Một trong những đặc trưng cơ bản nhất của tư duy của những người tuổi trưởng thành là khả năng tích hợp cao những dạng tư duy khác nhau (tư duy hình tượng, tư duy lôgic, tư duy thực tiễn, tư duy lý thuyết) để tạo nên tính toàn diện, giúp con người thích ứng cao với môi trường xã hội phức tạp. Các tác giả còn nhận thấy tính linh hoạt đặc biệt của người đầu tuổi trưởng thành trong việc sử dụng các dạng tư duy và chuyển từ dạng này sang dạng khác.

Ngay L.X. Vưgôtxki đã nhận định rằng: bên trong mỗi hành động tư duy của người lớn luôn diễn ra đồng thời quá trình chuyển từ tư duy hình tượng sang tư duy lôgic và ngược lại. Ví dụ, kết quả của tư duy lý thuyết luôn được kiểm nghiệm bằng thực tiễn, tư duy thực tiễn xuất phát từ những tình huống cụ thể lại làm giàu thêm các khái niệm lý thuyết.

Tuy nhiên không phải dạng tư duy nào cũng phát triển ổn định trong suốt giai đoạn lứa tuổi trưởng thành. Theo nghiên cứu của một số tác giả người Nga: tư duy thực tiễn đạt chỉ số phát triển cao nhất ở giai đoạn 31–32 và 34–35 tuổi; tư duy lý thuyết đạt đỉnh cao ở tuổi 20, 23, 25 và 32; còn tư duy hình tượng đạt đỉnh cao ở tuổi 20, 23, 25, 32, 35 và 39 tuổi (Petanova E.I., 2002).

D. Wechsler đã thu được một số kết quả về đặc điểm tư duy người trưởng thành, theo đó, trí tuệ của người trưởng thành tiếp tục

phát triển suốt trong thời gian khá dài, từ 19 đến 30 tuổi. Một số chức năng trí tuệ có thể đạt đỉnh điểm vào khoảng 40 tuổi, ví dụ trí tuệ xúc cảm, một số khác giảm sút sau 30 tuổi, ví dụ trí tuệ vận động. D. Vecsler đã so sánh tổng thể các chỉ số trí tuệ của nhóm thanh niên (18–19 tuổi) và nhóm đầu tuổi trưởng thành (25–34 tuổi), kết quả cho thấy nhóm đầu tuổi trưởng thành có chỉ số các chức năng trí tuệ cao hơn. Kết quả này không giống với ý kiến của nhiều nhà nghiên cứu trước đó cho rằng trí tuệ của con người đạt đỉnh cao vào giai đoạn tuổi thanh niên.

Như vậy, khi con người có những điều kiện thuận lợi để phát triển tư duy thì trí tuệ cũng sẽ không ngừng phát triển cả trong giai đoạn tuổi trưởng thành.

Ngôn ngữ

Như chúng ta đã biết, sự phát triển tư duy của con người luôn đi song song với sự phát triển ngôn ngữ. Ngôn ngữ của người trưởng thành khác biệt rõ rệt với ngôn ngữ của chính họ trong các giai đoạn phát triển trước đó không phải ở số lượng, mà là ở chất lượng.

Theo nghiên cứu của E. Harke (1966), chính bản thân *cấu trúc ngôn ngữ* ở người trưởng thành có sự biến đổi căn bản. So sánh ngôn ngữ của học sinh 12 – 18 tuổi và ngôn ngữ của những người trưởng thành 30 tuổi, E. Harke nhận thấy có sự khác biệt rõ rệt trong cấu trúc ngôn ngữ của người trưởng thành. Ví dụ, nhóm học sinh thường dùng các cấu trúc câu đơn, còn nhóm những người trưởng thành thường dùng cấu trúc câu phức với 2, 3 hoặc 4 thành phần.

Nhiều nghiên cứu khác cũng cho kết quả tương tự. D.B. Broomley đã sử dụng thang đo Wechsler – Bell (Wechsler – Bellevue Intelligence Scale) để nghiên cứu trí tuệ một lượng lớn khách thể, kết quả cho thấy hai chiều phát triển ngược nhau của một số chức năng ngôn ngữ (thông tin, định nghĩa từ) và phi ngôn ngữ (số, hình hình học, trí tuệ thực tiễn). Tác giả nhận thấy như sau: Từ 30–35 tuổi trở đi bắt đầu quan sát thấy sự đi xuống của các chức năng phi ngôn ngữ, đến 40 tuổi thì chúng giảm sút rõ rệt. Trong khi đó, các chức năng ngôn ngữ lại tiến bộ dần từ 30 – 35 tuổi và đạt đỉnh điểm sau 40 – 45

tuổi. Có lẽ chính điều đó giải thích cho câu hỏi: tại sao sau 40 – 45 tuổi con người thường quan tâm nhiều hơn đến các vấn đề triết học. Như vậy, ngôn ngữ không hề dừng lại ở tuổi thanh niên, mà ngày càng phát triển ở tuổi trưởng thành (Dẫn theo Bloom L., 1998).

Chú ý

Các nhà nghiên cứu thấy rằng, khi đến tuổi trưởng thành, không chỉ tư duy và ngôn ngữ của họ có sự biến đổi về chất, các quá trình nhận thức khác cũng có sự biến đổi như vậy. Ví dụ: chú ý

Theo nghiên cứu của L.N. Phomenko, một nhà tâm lý học Nga, các tính chất khác nhau của chú ý của người trưởng thành thay đổi không đồng đều. Các tính chất biến đổi nhiều nhất là khối lượng chú ý, sự di chuyển và tính chọn lọc của chú ý. Theo Phomenko, tính bền vững và sự tập trung của chú ý không hề thay đổi. Các chỉ số khối lượng, sự di chuyển và tính chọn lọc của chú ý phát triển dần từ 18 đến 33 tuổi, đạt đỉnh cao vào những năm từ 27 đến 33 tuổi. Từ sau 34 tuổi bắt đầu có sự giảm sút của các chỉ số trên (Dẫn theo Rean. A.A., 2003).

Các nghiên cứu gần đây cho thấy có sự khác biệt khá lớn về biểu hiện của các tính chất của chú ý ở những cá nhân khác nhau ở tuổi trưởng thành. Nguyên nhân của sự khác biệt này trước hết là do những đặc điểm cá nhân, tiếp đến là tính chất các lĩnh vực hoạt động mà cá nhân thường xuyên tham gia.

Sự phát triển nhận thức, trí tuệ của con người tuổi trưởng thành diễn ra trong mối liên hệ chặt chẽ với sự hình thành nhân cách của họ. Không chỉ đặc điểm nhân cách của con người ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển nhận thức, mà các quy luật phát triển hoạt động nhận thức của con người cũng có ảnh hưởng lớn tới quá trình hình thành nhân cách, vì chính nhận thức giúp con người hình thành quan điểm sống, thế giới quan, nhân sinh quan của mình.

4. Các mối quan hệ tình cảm giai đoạn tuổi trưởng thành

Theo Erikson, nhiệm vụ quan trọng nhất ở tuổi trưởng thành là tìm được bản sắc của mình và thiết lập các mối quan hệ tình cảm gần gũi.

Mối quan hệ tình cảm gần gũi là mối quan hệ ổn định, gắn bó với người khác, có khả năng đem lại sự thỏa mãn lẫn nhau. Trong mối quan hệ này, hai người vừa hòa quyện với nhau làm một, vừa giữ được bản sắc riêng của mỗi người.

Quan hệ gần gũi không chỉ là sự gần gũi về thể xác giữa hai người. Theo cách hiểu của Erikson, khả năng tạo lập mối quan hệ gần gũi là khả năng quan tâm, chia sẻ với người khác toàn bộ bản thân mình mà không sợ đánh mất mình.

Ngược lại với quan hệ tình cảm gần gũi là sự cô đơn. Con người cô đơn khi không có khả năng đạt đến sự hòa quyện với người khác. Nguyên nhân của sự cô đơn có thể là do không biết chấp nhận người khác hoặc do bản sắc cá nhân quá yếu tới mức dễ dàng đánh mất mình trong mối quan hệ với người khác.

Cô đơn là trạng thái của con người khi họ không có ai để quan tâm và cũng chẳng có ai để chia sẻ.

Ở đây chúng ta cùng xem xét đặc điểm các mối quan hệ tình cảm gần gũi của người trưởng thành. Đó là tình bạn, tình yêu, tình cảm cha mẹ – con cái.

4.1. Tình bạn

Đối với người trưởng thành cũng như đối với thanh niên, sự có mặt của những mối quan hệ thân thiết để họ có thể gần như hòa quyện bản thân mình, chia sẻ những mối quan tâm, ý nghĩ, tình cảm và lo âu của mình là nguồn động viên quan trọng, có khả năng tiếp thêm nghị lực và năng lượng sống của con người.

Tình bạn có thể định nghĩa như mối quan hệ thân tình dựa trên sự chân thành, cởi mở, sự tin tưởng lẫn nhau, trung thành với nhau và có nhiều sở thích chung của con người. Quan hệ bạn bè thường luôn vô tư, hào hiệp, con người luôn cảm thấy thật hài lòng nếu làm được điều gì đó tốt lành cho bạn mình.

Khác với tình yêu, tình bạn phần lớn là mối quan hệ giữa những người cùng giới. Mục đích của tình bạn có thể rất khác nhau: có thể là mục đích công việc; có thể là mục đích tình cảm gắn liền với sự thỏa mãn trong quá trình giao tiếp với nhau; có thể là mục đích học hỏi; có thể là mục đích đạo đức, hướng tới việc hoàn thiện nhân cách lẫn nhau; thậm chí có thể là mục đích thực dụng nào đó. Tất cả những mục đích đó trong cuộc sống thực tiễn luôn đan xen lẫn nhau, hòa quyện và bổ sung cho nhau. Bản thân tình bạn luôn là mối quan hệ đa mục đích.

Đặc trưng của mối quan hệ bạn bè là sự thấu hiểu nhau sâu sắc, ngay cả khi không cần nói nhiều.

Tình bạn chiếm vị trí trung gian giữa 2 loại quan hệ khác của con người, đó là sự quen biết và tình yêu. Một mặt, tình bạn mang tính thân thiết và sâu sắc hơn nhiều so với sự quen biết hay sự thân thiện. Mặt khác, so với tình yêu, tình bạn kém thân tình hơn, có lý trí hơn, nghiêm khắc hơn, có những nguyên tắc ứng xử theo tiêu chuẩn và nghi lễ nhất định.

Những nguyên tắc chỉ đạo trong quan hệ bạn bè là sự bình đẳng, sự tôn trọng, sự hiểu biết và tương trợ giúp đỡ nhau, sự tin tưởng và lòng trung thành. Chỉ cần một trong những nguyên tắc trên bị phá vỡ là có thể dẫn đến tan vỡ tình bạn. Trong tình yêu thì khác, đôi khi người ta có thể tha thứ cho nhau để giữ gìn những tình cảm sâu nặng đã gắn kết họ.

Bạn bè thường chia sẻ với nhau chuyện riêng tư là chính hoặc thể hiện ý kiến riêng của mình về những gì xảy ra xung quanh. Điều đó một phần nói lên sự khác nhau về nội dung giao tiếp giữa bạn bè và với những người quen biết. Đề tài các câu chuyện giữa bạn bè thường là những vấn đề được cả hai quan tâm và có ý nghĩa đối với từng người. Trong giao tiếp thân tình với nhau, bạn bè luôn giữ phép lịch sự nhất định, họ luôn quan tâm làm sao để không làm bạn giận, không xúc phạm nhau bởi những câu nói không thận trọng hay những hành

động vô ý. Giao tiếp đó có thể gọi là chu đáo, nó hướng tới sự nâng đỡ nhau về mặt tình cảm. Những người bạn chân chính nâng đỡ nhau không chỉ bằng tình cảm mà còn bằng mọi phương tiện có thể có, đặc biệt sự giúp đỡ đó luôn vô tư, xuất phát từ tấm lòng.

Trong cuộc sống của mỗi con người tình bạn nảy sinh như một hiện tượng hợp quy luật. Ở tuổi thơ, tình bạn xuất hiện khi đứa trẻ có những câu hỏi và thắc mắc hoàn toàn mang tính cá nhân mà trẻ không tự mình giải đáp được, đặc biệt là khi các em bước vào tuổi dậy thì. Đầu tiên đó là những mối quan hệ thân thiện bình thường, sau được chuyển hóa dần thành mối quan hệ thực sự thân thiết. Tuy nhiên, để có thể trở thành những thành viên thực sự trong mối quan hệ bạn bè, con người với tư cách là một nhân cách phải đạt đến sự trưởng thành nhất định cả về cảm xúc lẫn trí tuệ. Điều đó diễn ra vào khoảng 14 – 15 tuổi, khi mối quan hệ qua lại bạn bè lần đầu tiên được thể hiện một cách thực sự đầy đủ. Khoảng 1 hay 2 năm sau, những mối quan hệ đó bắt đầu phân nhánh và quan hệ yêu đương đâm chồi từ đó. Khi tình cảm yêu đương xuất hiện thì tình bạn vẫn không mất đi, nó tiếp tục sống và phát triển theo quy luật riêng của mình.

Nội dung và hình thức giao tiếp trong mối quan hệ bạn bè ngày càng phong phú cùng với sự phát triển nhân cách ngày càng cao của những người bạn. Từ những mối quan hệ tình cảm cá nhân, chuyển sang những hoạt động chung tạo ra sản phẩm, và cả những hoạt động có ý nghĩa xã hội to lớn. Trong lịch sử khoa học, văn học, nghệ thuật, kinh tế, chính trị đã có không ít những tấm gương về những người bạn đã giữ gìn tình bạn của mình và đưa chúng vào hoạt động nghề nghiệp.

4.2. Tình yêu

Có nhiều loại tình yêu: Tình anh em, tình mẹ con, tình yêu đôi lứa, tình yêu Tổ quốc... Ở đây chúng ta nói tới tình yêu đôi lứa như là một thành tựu của người trưởng thành trong quá trình phát triển tâm lý của mình.

Tình bạn giữa những người khác giới dần dần có thể phát triển thành tình cảm sâu sắc hơn, đó là tình yêu, thứ tình cảm gắn bó con người một cách bền lâu.

Tình yêu – đó không chỉ là tình cảm cấp cao chỉ có ở con người, đó còn là năng lực biết yêu một người khác và trở thành người được yêu. Nó đòi hỏi sự nỗ lực và cố gắng nhằm tới sự tự hoàn thiện. Con người nâng bản thân mình đến những tầm cao của sự xứng đáng với tình yêu, đến năng lực trao tặng tình yêu đó cho người khác. Tình yêu – đó còn là nghệ thuật, phải học và không ngừng hoàn thiện mình trong đó.

Trong tình yêu không chấp nhận sự thống trị của một người, cũng như không chấp nhận sự phục tùng vô điều kiện của người này đối với người kia. Trong tình yêu hai người đều bình đẳng, không ai phải hy sinh thân mình cho người khác, mà ngược lại, mỗi người không những không đánh mất bản thân mình mà còn làm phong phú thêm chính mình. Những người sống trong quan hệ yêu đương không cảm thấy đơn độc. Họ là một thể thống nhất, mỗi người là điều kiện và tiền đề quan trọng để hoàn thiện người khác.

Khi trao tặng sức mạnh và năng lượng sống cho người khác, chúng ta chia sẻ với người đó niềm vui của mình, bằng cách đó ăng niềm vui của mình lên gấp bội. Cứ như vậy, sự hiểu biết tăng lên, tầm nhìn rộng hơn, tâm hồn chúng ta trở nên giàu có hơn. Trong tình yêu con người nhận để rồi trao tặng. Tình yêu thực sự khơi dậy trong con người sự hào phóng về tâm hồn. Sự hiến dâng làm người nhận cũng trở thành người cho, cả hai cùng làm tăng lên niềm vui cuộc sống.

Tình yêu hướng tới sự quan tâm đến người khác, quan tâm đến cuộc sống và sự phát triển của người mình yêu. Không có điều đó thì không thể có tình yêu chân chính. Tình yêu chứa đựng lòng bao dung và trách nhiệm của người yêu đối với người yêu dấu. Đó còn là sự trân trọng, tôn trọng nhân cách của nhau, là sự khám phá lẫn nhau để hiểu và hòa quyện với nhau về tâm hồn.

Con người khi yêu ai đó, sẽ mang niềm hạnh phúc và những những phẩm chất cao đẹp nhất của tình yêu như: lòng nhân hậu, tình người ấm áp, lòng nhiệt tình,... cho cả những người xung quanh.

Nói tới tình yêu chúng ta không thể không nhắc tới lý thuyết thú vị của Sternberg về tình yêu. Sternberg, 1986 đã mô tả sự phức tạp thường bắt gặp trên con đường đi tới các quan hệ yêu đương bằng lý thuyết ba yếu tố về tình yêu của mình. Ông cho rằng tình yêu có ba yếu tố cấu thành:

Yếu tố cấu thành thứ nhất – *tình thân*, là tình cảm gần gũi, gắn bó với người yêu, muốn làm cho cuộc sống của người yêu được tốt hơn. Chúng ta chân thành yêu mến họ và sung sướng khi họ ở bên cạnh chúng ta. Chúng ta tin rằng họ sẽ ở bên cạnh ta trong những giờ phút khó khăn, và chúng ta cũng luôn cố gắng bên cạnh họ khi họ gặp khó khăn. Chúng ta muốn chia sẻ với họ các vấn đề sinh hoạt hàng ngày, ý nghĩ, tình cảm và muốn có những hoạt động chung với họ. Trên thực tế những sở thích và những công việc chung có thể là một trong những yếu tố có tính chất quyết định biến các quan hệ thân thiết thành quan hệ tình yêu hoặc vợ chồng.

Yếu tố cấu thành thứ hai của tình yêu – *sự say mê*. Khái niệm này thực chất là sự ham mê thể xác, sự hưng phấn và những hành vi tình dục trong các mối quan hệ. Các nhu cầu tình dục là quan trọng, song không phải là các nhu cầu duy nhất thúc đẩy con người say mê lẫn nhau. Ở một số trường hợp, tình thân có trước sự say mê; ở những trường hợp khác sự say mê có thể có trước tình thân. Ngoài ra, có trường hợp có say mê mà không có tình thân (ví dụ say mê một thần tượng nào đó) hoặc có tình thân mà không có sự say mê (giống như trong các quan hệ anh em ruột).

Một yếu tố cấu thành nữa trong lý thuyết tình yêu của Sternberg – *tính trách nhiệm*. Yếu tố này có các khía cạnh ngắn hạn hoặc dài hạn. Ngắn hạn – đó là quyết định có yêu hoặc có nhận thức được tình yêu. Dài hạn – đó là nhận thức tầm quan trọng của việc giữ gìn tình yêu đó. Mối liên kết của ba yếu tố với nhau có thể tạo ra những hình thức, cấp độ và tính chất khác nhau của các mối quan hệ tình cảm:

Các dạng tình yêu	*Các yếu tố cấu thành*		
	Tình thân	*Sự say mê*	*Trách nhiệm*
Có thiện cảm	+	–	–
Tình yêu sét đánh	–	+	–
Tình yêu vô bổ	–	–	–
Tình yêu lãng mạn	+	+	–
Tình yêu – đồng chí	+	–	+
Tình yêu mù quáng	–	+	+
Tình yêu hoàn hảo	+	+	+

Chú thích: "+" có mặt yếu tố tương ứng; "–" không có mặt.
Nguồn: Sternberg, 1986

Các dạng tình yêu này là các phối hợp về mặt lý thuyết. Trên thực tế, phần lớn các quan hệ tình yêu rơi vào khoảng cách giữa các dạng đó vì các yếu tố cấu thành nên tình yêu đều thể hiện tính liên tục, chứ không phải tính ngắt quãng.

4.3. Tình cảm cha mẹ – con cái

Có thể nói chức năng làm cha mẹ với những nhiệm vụ và yêu cầu phức tạp của nó là một trong những chức năng quan trọng nhất của đôi vợ chồng trẻ.

Đứa trẻ sinh ra, rồi mỗi ngày một lớn. Cùng với những lo toan, bộn bề vất vả là những phút giây vui sướng của cha mẹ và con cái. Cặp mắt trong veo, cái miệng xinh xắn, đôi tay nhỏ mũm mĩm của con; rồi những lúc con cười, con khóc, lúc ngạc nhiên thích thú, khi sợ hãi, ngơ ngác... Tất cả những hình ảnh, giây phút đó không thể không gây những cảm xúc đặc biệt ở những người cha, người mẹ. Không có hạnh phúc nào sánh được với hạnh phúc của cha mẹ khi đứa con bé bỏng lớn lên từng ngày bên cạnh, luôn tin cậy và nói rằng yêu quý cha mẹ nhất trên đời. Họ ngắm nhìn những tia sáng trong ánh mắt con và bản thân cũng cảm thấy niềm hạnh phúc.

Sự vui sướng trong giao tiếp với con đó không chỉ có vai trò đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển thể chất và tâm lý của đứa trẻ, nó còn ảnh hưởng tác động đến các mối quan hệ xã hội của những người trưởng thành đang làm cha, làm mẹ. Thực tế cho thấy những ai đã trở thành cha mẹ của những đứa con đều có đời sống tình cảm phong phú, đa dạng và trưởng thành hơn nhiều so với khi chưa làm cha mẹ.

Khi mối quan hệ giao tiếp với một người nào đó mang lại cho chúng ta niềm vui và sự bình yên, chúng ta sẽ tin tưởng và tin cậy họ. Tình cảm gắn bó và sự tin cậy lẫn nhau giữa con người có ý nghĩa và chức năng quan trọng trong cuộc sống. *Mối quan hệ gắn bó và sự tin cậy lẫn nhau* giữa cha mẹ và con cái luôn mang lại nguồn sinh lực lớn lao cho cả hai bên.

Sự sẵn sàng đón nhận tình cảm trong mọi tình huống là một đặc điểm đặc trưng nữa của tình cảm cha mẹ con cái. Đó là trạng thái tình cảm trao tặng và đón nhận vô điều kiện. Nó không chỉ là sự gần gũi ôm ấp cơ thể, nó là sự sẵn sàng trao tặng cho con những gì ấm áp, dịu dàng, sự thấu hiểu, động viên, khích lệ và đón nhận ở con những tình cảm tương tự.

Nói về tình yêu của cha mẹ, không thể không nói đến *sự nhạy cảm đặc biệt của người mẹ đối với các nhu cầu của con cái.* Sự nhạy cảm này rất cần thiết để thấu hiểu những nhu cầu thể chất và tinh thần của đứa con. Nhờ có sự nhạy cảm của mẹ, đứa trẻ mới được phát triển tốt về cơ thể, nhận thức và tình cảm.

Một yếu tố nữa đặc trưng cho tình cảm của cha mẹ là *sự hứng thú và thán phục đối với con.* Chúng ta có thể thấy các ông bố, bà mẹ hào hứng thế nào khi nói chuyện về con mình. Họ thích thú theo dõi từng hành động, từng biểu hiện cảm xúc, từng ý nghĩ của đứa con và không ngừng ngạc nhiên, thán phục trước những thành tựu của chúng. Điều này làm cho mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái trở nên gần gũi, thân thiết, bình đẳng như giữa những người bạn.

Có thể nói tình cảm gắn bó ruột thịt giữa cha mẹ và con cái là một phần quan trọng trong đời sống tình cảm của người trưởng thành.

5. Sự phát triển tâm lý xã hội ở tuổi trưởng thành

Quá trình xã hội hoá diễn ra không chỉ ở trẻ em và thanh thiếu niên, nó vẫn tiếp tục diễn ra trong thời kỳ trưởng thành. Con người chiếm lĩnh các vai trò xã hội mới trong công việc, trong cuộc sống tự lập, trong các mối quan hệ thân thiết, tình yêu, hôn nhân và gia đình. Nhiều người có vai trò mới trong các tổ chức cộng đồng, các câu lạc bộ, các hoạt động tôn giáo.

Những biến đổi diễn ra trong quá trình chiếm lĩnh những vai trò xã hội mới chính là những thời điểm bước ngoặt của cuộc sống của người trưởng thành, chúng làm cho chúng ta thay đổi. Thực chất, quá trình này là quá trình phát triển cá nhân, mặc dù những thay đổi này vừa nhỏ hơn, ngắn ngủi hơn, lại vừa ít có tính hệ thống hơn so với những thay đổi diễn ra trong suốt thời kỳ trẻ thơ và tuổi thiếu niên. Dù người ta nói rằng, sự hình thành nhân cách dường như đã hoàn thành vào cuối giai đoạn đầu trưởng thành. Tuy nhiên, trong những thời kỳ tiếp theo nhân cách con người vẫn không ngừng chịu sự ảnh hưởng của những thay đổi bất ngờ về gia đình, xã hội hoặc tính chất của hoạt động lao động.

Okun, 1984, đã mô tả sự phát triển của con người trưởng thành trong mối liên hệ của ba hệ thống có liên quan tới các khía cạnh khác nhau của nhân cách. Các hệ thống này bao gồm sự phát triển của con người với tư cách là một cá nhân, là thành viên của gia đình và là chủ thể của hoạt động lao động. Các hệ thống này có mối liên hệ tác động qua lại chặt chẽ lẫn nhau và diễn ra trong bối cảnh văn hoá – xã hội rộng lớn.

5.1. Sự phát triển con người với tư cách là một cá nhân

Theo A. Maslow, một trong những người sáng lập Tâm lý học nhân văn và đã từng là chủ tịch Hiệp hội Tâm lý học Mỹ (1967), mục đích cuộc sống của con người là *hiện thực hoá bản thân*, tức là phát

triển và ứng dụng đầy đủ những tài năng và khả năng của mình trong cuộc sống. Nhu cầu hiện thực hoá bản thân được Maslow đặt ở đỉnh cao nhất trong thứ bậc các nhu cầu. Theo ông, bước vào tuổi trưởng thành, con người mới chỉ có thể bắt đầu con đường hiện thực hoá bản thân. Cuộc hành trình theo con đường đó sẽ còn kéo dài suốt cuộc đời, và con người hầu như không bao giờ hoàn toàn đạt được mục đích đó.

Những phẩm chất nào thường có ở những người có xu hướng vươn tới sự hiện thực hoá bản thân? Thường thì những người đó có tính thực tế, tính hài hước, tính sáng tạo, mong muốn tạo dựng và có quan niệm cái tôi tích cực. Tuy nhiên, họ không nhất thiết phải là những con người hoàn thiện. Những người đó đôi khi cũng khó tính và thất thường, hay đãng trí và chỉ tập trung vào việc thực hiện tiềm năng hiếm có của mình. Ngoài ra, không phải lúc nào họ cũng là những con người hạnh phúc mặc dù họ cũng đạt tới đỉnh điểm của cảm xúc và có những thời điểm rất hài lòng về bản thân và vị trí của mình trong xã hội.

Các đại biểu của tâm lý học nhân văn khẳng định rằng trong quá trình sống con người thường xuyên lựa chọn tương lai của mình. Dù môi trường xã hội cùng với các mối quan hệ phức tạp luôn ảnh hưởng tác động đến mỗi chúng ta, nhưng bản thân chúng ta mới là người lựa chọn các mục tiêu mà chúng ta sẽ theo đuổi.

Nhà tâm lý học nhân văn C. Rogers (1902 – 1987) đã xem xét các vấn đề giá trị bản thân từ góc độ của nhà tâm lý trị liệu. Ông quan tâm đến các nguyên nhân lo sợ của người bệnh, sự tự đánh giá thấp và cảm xúc không đầy đủ về giá trị bản thân cũng như những khó khăn xuất hiện trong quá trình giao tiếp của họ. Theo Rogers, con người khi sinh ra luôn sẵn sàng trở thành những người tốt và những thành viên bình thường của xã hội, tuy nhiên theo tiến trình phát triển, xã hội thường làm "hỏng" họ. Những người quan trọng trong xã hội, bắt đầu từ cha mẹ, đặt ra cho trẻ em *các điều kiện để được tôn trọng*: hãy làm điều này, điều kia, hoặc không được làm điều này, điều kia, nếu không sẽ bị coi thường, sẽ là người bỏ đi. Con người lĩnh hội những điều kiện đó và bắt đầu tự đánh giá thấp bản thân,

nhìn nhận bản thân như những người bỏ đi, thường xuyên lo lắng và thất vọng. Các điều kiện này trở thành những tiêu chuẩn hoàn hảo không thể nào đạt được. Rogers đề nghị chúng ta phải áp dụng và phổ biến cho người khác *một thái độ tích cực vô điều kiện*, mà theo ông nó là sự tiếp nhận hoàn toàn mà không có bất kỳ điều kiện nào. Là cha mẹ, hãy yêu mến con cái mình không phụ thuộc vào hành vi ứng xử của nó. Khi con cái hành động không đúng, hãy phạt nó nếu cần thiết, song không được đánh vào cảm xúc về giá trị của bản thân chúng, vào cảm giác được yêu mến của chúng. Nói cách khác, khi mắng phạt trẻ, chúng ta chỉ chú trọng vào lỗi lầm cụ thể, mà không được xúc phạm đến lòng tự trọng, nhân cách, những giá trị của trẻ, tuyệt đối không sỉ nhục trẻ, luôn tỏ cho trẻ thấy rằng cha mẹ vẫn yêu quý trẻ dù có xảy ra điều gì đi nữa.

E. Erikson, và tiếp sau ông, các lý thuyết hiện đại về nhân cách lại nhấn mạnh giá trị của tính đồng nhất (Identity – có tác giả dịch là "bản sắc") trong quá trình phát triển của người trưởng thành.

Tính đồng nhất được hiểu là sự đánh giá độc lập của cá nhân về những bản sắc muôn vẻ của bản thân, có liên quan đến các khả năng thể chất, nhận thức, tính cách và động cơ cũng như rất nhiều các vai trò xã hội khác nhau.

Theo các tác giả, tính đồng nhất trong suốt tuổi trưởng thành và trong cả cuộc sống sau này không phải là tĩnh tại. Những trải nghiệm và kinh nghiệm của cá nhân có thể bị đồng hoá hoặc dị hoá, và điều đó diễn ra tương tự các quá trình do Piaget đưa ra để mô tả sự phát triển của nhận thức. Theo các tác giả, có ba kiểu đồng nhất ở những người trưởng thành: Thứ nhất là những người không thay đổi; Thứ hai là những người luôn thay đổi dưới sự tác động của kinh nghiệm cá nhân cũng như các yếu tố bên ngoài; Thứ ba là những người cân bằng, tích hợp một cách hợp lý những trải nghiệm tích cực cũng như tiêu cực trong tính đồng nhất của mình. Kiểu cuối cùng có lẽ là kiểu phát triển lành mạnh nhất.

Sự phát triển cá nhân luôn gắn liền với sự phát triển các mối quan hệ gia đình và sự nghiệp của người trưởng thành.

5.2. *Sự phát triển con người với tư cách là thành viên của gia đình*

"Gia đình là nơi ấn náu của sự yên ổn, sự kính trọng và tình thương", "Gia đình là tổ ấm, không có tổ ấm không có gia đình"... Rất nhiều câu nói mang tính triết lý của những người nổi tiếng cũng như những người dân lao động bình dị về vai trò và ý nghĩa của gia đình.

Đối với người trưởng thành, gia đình luôn chiếm một vị trí vô cùng quan trọng. Mỗi người trưởng thành thường đóng vai trò nhất định trong gia đình mình: người cha, người mẹ, người vợ, người chồng, người anh, người chị, người con, và đảm nhiệm các nhiệm vụ và nghĩa vụ gia đình tương ứng.

Quá trình hình thành cặp vợ chồng và sự phát triển của các mối quan hệ vợ chồng là một phần chủ yếu trong sự phát triển của người trưởng thành. Mỗi gia đình đều trải qua chu kỳ cuộc sống gia đình với các sự kiện hoặc các giai đoạn quan trọng của nó. Sự kiện đầu tiên trong chu kỳ này là tách khỏi gia đình cha mẹ. Sự kiện quan trọng thứ hai – đó là kết hôn, kèm theo nó là sự thích ứng và điều chỉnh các mối quan hệ với người bạn đời hoặc với những người họ hàng nội ngoại. Sự kiện thứ ba điển hình nhất là sinh con đầu lòng (Sự kiện này người ta gọi là hình thành gia đình riêng hoặc chuyển sang thời kỳ làm cha mẹ). Còn có các sự kiện quan trọng khác trong chu kỳ sống của gia đình: đứa con đầu lòng đi học, sinh đứa con tiếp theo, đứa con lớn rời khỏi gia đình, chồng hoặc vợ ốm nặng hay chết...

Chúng ta cùng xem xét một cách khái quát hai sự kiện quan trọng trong đời sống của người đầu tuổi trưởng thành, đó là việc kết hôn và trở thành cha mẹ.

Kết hôn

Việc lựa chọn đối tác kết hôn là vấn đề phức tạp. Freud là một trong những nhà lý thuyết đầu tiên đã nghĩ đến các nguyên nhân thúc đẩy con người kết hôn. Một trong những hòn đá tảng của lý thuyết phân tâm học của Freud là luận điểm về sự cuốn hút giữa đứa con với người cha hay người mẹ có giới tính đối lập, và sự hấp dẫn đó sau này sẽ "chuyển" sang đối tượng xã hội thích hợp nào đó – những người vợ, người chồng tương lai của chúng. Tuy nhiên, hiện

không có các số liệu nghiên cứu thực nghiệm để xác minh cho luận điểm đó của Freud.

Một số tác giả quan tâm trước hết đến việc thoả mãn các nhu cầu và khẳng định rằng một số nhu cầu (ví dụ, nhu cầu tình dục và nhu cầu thuộc vào nhóm nhất định) có vai trò quan trọng nhất trong việc thúc đẩy con người lựa chọn bạn đời. Các tác giả cho rằng nam giới có một số nhu cầu nổi trội hơn so với nữ giới, và ngược lại. Con người thường bị cuốn hút đến những người có nhu cầu giống mình hoặc có những nhu cầu khác bổ sung thêm cho các nhu cầu của mình.

Một số tác giả khác lại cho rằng mỗi người khi lựa chọn vợ, chồng đều mong muốn có được một người như ý. Những ưu khuyết điểm của người khác được "khảo sát" trong quá trình tìm hiểu, và được phân tích để chủ thể xác định xem có nên tiếp tục các mối quan hệ nữa hay không. Cuộc khảo sát này được thực hiện ở cả ba giai đoạn tìm hiểu tán tỉnh. Giai đoạn *kích thích,* khi đôi nam nữ gặp gỡ nhau hay nhìn thấy nhau lần đầu tiên. Nếu ấn tượng ban đầu về hình dáng bên ngoài, nhân cách và trí tuệ của họ là tốt thì cặp nam nữ chuyển sang giai đoạn thứ hai – giai đoạn *so sánh các giá trị,* qua thời gian trò chuyện cùng nhau, đôi nam nữ phải hiểu được là họ có cùng sở thích, thái độ, quan điểm và nhu cầu không. Trong giai đoạn cuối cùng – giai đoạn *vai trò,* hai bên phải làm sáng tỏ vai trò của mỗi người trong hôn nhân xem họ phù hợp với nhau ở mức độ nào.

Theo một nghiên cứu có tính kinh điển trên các cặp sinh viên có tình yêu khá bền vững được thực hiện trong vòng 6 tháng (Adams, 1978) thì sự hấp dẫn đầu tiên thường dựa vào các đặc điểm bề ngoài như sự cuốn hút thể chất, khả năng giao tiếp, tính cân bằng và những sở thích chung. Các mối quan hệ đã xuất hiện được củng cố nhờ vào phản ứng của những người xung quanh, vào vị thế của cặp nam nữ và cảm xúc đầm ấm và yên bình khi họ gặp nhau. Sau đó, cặp nam nữ bước vào thời kỳ gần gũi và có trách nhiệm với nhau, điều đó cuốn hút hai người gắn bó nhau nhiều hơn. Mỗi người gắn mình với các nghĩa vụ khác nhau để nghiên cứu các quan điểm và các giá trị của nhau. Trong giai đoạn này cặp nam nữ thường sẵn sàng tiếp nhận quyết định tiến tới hôn nhân hoặc các quan hệ thân tình khác.

Cuối cùng, Goldrick, 1988, cho rằng sự hình thành cặp nam nữ cũng như quá trình tìm hiểu lẫn nhau là sự phát triển một cấu trúc mới. Nhiệm vụ xác định lại ranh giới giữa họ với nhau và với những người xung quanh có ý nghĩa quyết định trong việc hình thành cặp nam nữ. Cặp này dần dần xác định lại các mối quan hệ của mình với những người xung quanh: với gia đình và bạn bè của mình, với mọi người xung quanh và với nhau. Trong các mối quan hệ diễn ra hàng loạt các thay đổi chính thức cũng như không chính thức. Nếu đôi bạn trẻ cùng nhau xác lập được các mối quan hệ mới và thoả mãn với chúng thì họ sẽ tiến dần tới hôn nhân hay các quan hệ chính thức.

Đối với nhiều nền văn hoá chỉ được phép có quan hệ tình dục trong khuôn khổ đã có quan hệ hôn nhân. Chuẩn bị cho hôn nhân ở các nền văn hoá này thường bao gồm các nghi thức phức tạp: gặp gỡ, quan tâm săn sóc, đính hôn và cuối cùng là các nghi thức cho đám cưới. Nghi thức cuối cùng xác nhận các vai trò mới của người chồng và người vợ trong quan hệ đối với nhau và với các thành phần liên quan của xã hội. Xã hội chấp nhận liên minh này và mong nó sẽ là chỗ dựa tình cảm, thoả mãn tình dục và bảo đảm vật chất cho đôi vợ chồng trẻ và gia đình của họ.

Làm cha mẹ

Cùng với việc đứa con sinh ra đời là một loạt vấn đề cả về vật chất lẫn tinh thần đè nặng lên đôi vai của cặp vợ chồng trẻ: giấc ngủ không yên, nếp sống quen thuộc bị phá vỡ, chi tiêu tăng lên, căng thẳng và các cuộc xung đột thường xảy ra do sự phân định trách nhiệm và việc phải tuân thủ những trật tự ngặt nghèo. Người mẹ thì mệt mỏi còn người cha cảm thấy bị bỏ rơi. Cả hai người đều cảm thấy bị hạn chế về tự do. Nhưng nhìn chung, thành viên mới bé bỏng xuất hiện trong gia đình luôn mang lại niềm vui cho cha, mẹ, ông, bà và làm cho mọi người trở nên gắn kết với nhau hơn, có trách nhiệm hơn. Đứa trẻ trở thành tâm điểm chăm sóc của cả cha lẫn mẹ.

Có thể coi việc làm cha làm mẹ với những gánh nặng, khó khăn, các nhiệm vụ và những yêu cầu phức tạp là giai đoạn trách nhiệm nhất trong tiến trình phát triển cá nhân của người mẹ, người cha cũng như trong sự phát triển của đôi nam nữ như là một hệ thống.

Khi cả hai vợ chồng trẻ đều làm việc, chưa có con, họ có thể cho phép mình nhiều thứ: mua sắm đồ đạc, quần áo, đi ăn nhà hàng, đi chơi. Khi đứa con ra đời, họ buộc phải từ bỏ lối sống tự do thoải mái đó.

Mặc dù sự quan tâm lo lắng của cả cha và mẹ là như nhau, song những người cha và mẹ lại có những phản ứng khác nhau khi đứa con đầu lòng ra đời. Phụ nữ thường có những thay đổi về lối sống, ưu tiên cho các vai trò làm mẹ và gia đình của mình. Nam giới thường bắt đầu làm việc nhiều hơn để bảo đảm cho gia đình được tốt hơn. Cả cha lẫn mẹ đều có những tình cảm tự hào và hồi hộp pha trộn cảm xúc trách nhiệm của người trưởng thành. Đôi khi trách nhiệm trở nên quá lớn đè nặng lên vai người cha, người mẹ trẻ. Một số nam giới ghen tị về khả năng sinh con của người vợ và tình cảm gắn bó nảy sinh giữa người mẹ và đứa con. Sau khi đứa con ra đời ở nhiều đôi vợ chồng nảy sinh các vấn đề tình dục, xung đột phát sinh, thời gian dành cho nhau giảm đi, và nhiều vấn đề khác nữa.

Tuy nhiên, phần lớn các đôi vợ chồng cho biết họ chỉ gặp phải những khó khăn không đáng kể trong thời gian đầu để thích nghi với hoàn cảnh mới. Ví dụ, nhiều bà mẹ không cảm thấy hiện tượng trầm uất sau khi sinh đẻ, họ chỉ nhận thấy trạng thái áp lực sơ sơ kéo dài 2 – 3 ngày. Có 10 – 20% bà mẹ hầu như không cảm thấy tinh thần giảm sút. Ngoài ra, trong một cuộc điều tra (Belsky, Rovine, 1990) cho thấy rằng từ 20 đến 30% cặp gia đình sau khi sinh con cảm thấy thoả mãn hơn với cuộc sống vợ chồng.

Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến khả năng thích nghi của cha mẹ trẻ mới sinh con đối với vai trò mới của mình. Đối với người mẹ, điều quan trọng nhất là chỗ dựa về mặt xã hội, nhất là từ phía người chồng. Hạnh phúc vợ chồng trong thời kỳ thai nghén là yếu tố quan trọng để xác định xem người chồng và vợ có thể thích nghi đến mức nào với hoàn cảnh mới. Sự đánh giá của bà mẹ về quan hệ vợ chồng và thời kỳ mang thai của mình có ảnh hưởng đặc biệt đến sự thích nghi của người cha trong thời kỳ sau khi đẻ. Tự đánh giá của cha mẹ cũng có thể là một yếu tố quan trọng; ai có tự đánh giá cao hơn thì có lẽ thích nghi dễ hơn. Những đặc điểm của đứa trẻ cũng rất quan trọng. Ví dụ, đứa trẻ nào có tính khí khó khăn hơn thì cuộc sống vợ

chồng cũng gặp nhiều phiền toái hơn, sự thoả mãn trong cuộc sống vợ chồng cũng thấp hơn (Belsky, Rovine, 1990).

Trong mỗi giai đoạn của chu kỳ gia đình, cha mẹ không chỉ phải giải quyết tốt các vấn đề của con cái mình, mà còn phải khắc phục những khó khăn nẩy sinh trong cuộc sống vợ chồng và gia đình. Các cặp gia đình phải giải quyết và dàn hoà các xung đột sao cho mỗi người trong đôi vợ chồng vẫn giữ được nguyên vẹn cái Tôi của mình và luôn tôn trọng lẫn nhau. Nếu trong một cặp, một người thường xuyên giữ vị trí thống trị, còn người kia lại cam chịu vậy, thì tình cảm vợ chồng không thể bình đẳng, chia sẻ, tin yêu. Ngoài ra, còn có những vấn đề phức tạp nảy sinh khi đứa con bước vào tuổi thiếu niên. Khi đó, nề nếp trong quan hệ vợ chồng và gia đình cần có những thay đổi linh hoạt để tạo cơ hội cho trẻ được tự chủ, tự do hơn. Nếu cặp vợ chồng không thu xếp được ổn thoả quan hệ giữa họ thì không thể đáp ứng được những nhu cầu ngày càng phát triển của những đứa con.

5.3. Sự phát triển con người với tư cách là chủ thể của hoạt động lao động

Có thể nói, công việc quyết định lối sống, hoàn cảnh vật chất, thể diện, thái độ và các giá trị của chúng ta. Đúng ra thì công việc phải là tác nhân của sự tăng trưởng và phát triển, công việc có thể đem lại cho chúng ta niềm vui, sự thoả mãn và góp phần vào việc tự xác định bản thân. Nhưng trên thực tế, các công việc không phù hợp với năng lực và nguyện vọng có thể là nguồn gốc của những khó chịu, buồn chán, lo âu, cảm giác bị hạ thấp và tuyệt vọng. Không có việc làm phù hợp có thể gây stress, thậm chí đe dọa sức khoẻ của con người.

Theo báo cáo Tình hình Dân số Thế giới 2010 của Liên hiệp quốc, dân số Việt Nam hiện là 89 triệu người và sẽ tăng lên 111,7 triệu người vào năm 2050. Việt Nam hiện đứng thứ 14 trong số những nước đông dân nhất thế giới. Mặc dù Việt Nam hiện đang có ưu thế về việc có đông người trong độ tuổi lao động (đang ở thời kỳ "dân số vàng": bình quân hai người lao động nuôi một người phụ thuộc), nhưng tỉ lệ lao động qua đào tạo còn thấp, cơ sở hạ tầng và cơ cấu việc làm chưa đủ đáp ứng nhu cầu lao động, số dân di cư từ nông

thôn ra thành thị ngày một đông tạo ra những thách thức lớn về việc làm, an sinh xã hội. Tổng số người thất nghiệp, thiếu việc làm thường xuyên và thu nhập thấp ở Việt Nam khoảng gần 10%.

Ở đây, chúng ta chỉ nói đến chủ thể của hoạt động lao động, tức là nói đến những người có việc làm.

Có thể hình dung cuộc sống lao động của con người dưới dạng chu kỳ nghề nghiệp. Chu kỳ này bắt đầu từ những suy nghĩ và lo lắng về tương lai của mình; lựa chọn nghề nghiệp; chuẩn bị các tri thức và kỹ năng nghề nghiệp; quá trình lao động trong lĩnh vực nghề nghiệp đã lựa chọn; kết thúc công việc và nghỉ hưu.

Có nhiều yếu tố tác động đến việc lựa chọn nghề nghiệp của thanh niên. Đó là điều kiện kinh tế xã hội, quê quán, khả năng trí tuệ, các khả năng chuyên môn và giới tính. Việc lựa chọn việc làm của nhiều người đôi khi còn bị hoàn cảnh và trách nhiệm trước gia đình chi phối.

Sau khi lựa chọn nghề nghiệp và được đào tạo nghề tương ứng hoặc trình độ học vấn cần thiết, những người trẻ tuổi sẵn sàng bước vào công việc.

Khi những người trẻ tuổi mới bước vào công việc, họ có thể phải trải qua trạng thái khủng hoảng tinh thần. Mọi tưởng tượng của họ khi còn ngồi trên giảng đường đại học hay các trường dạy nghề trước đây là không hiện thực. Những gì người ta dạy và nói với họ có thể không thật đúng với công việc thực tế mà họ phải làm. Những người đã làm việc lâu năm thường dồn cho những người mới vào nghề các công việc máy móc, nặng nhọc, buồn tẻ chứ không phải là các công việc sáng tạo mà những người trẻ tuổi hằng mơ ước. Hình mẫu của những người thành đạt được xã hội trọng vọng và có thu nhập khá cao không có gì giống với tình cảnh của người mới nhận việc. Thêm vào đó việc hoà đồng với mọi người nơi làm việc có thể là việc rất khó khăn đối với nhiều bạn trẻ. Nhiều khi, mục đích thực sự của công việc có thể bị che phủ trong mớ các thủ tục hành chính quan liêu, hoặc bị biến dạng đi dưới những mệnh lệnh dày đặc của sếp. Hiện thực này có thể gây ra cho những người trẻ tuổi mới đi làm

những tâm trạng hoang mang, chán nản, căng thẳng, bực tức trong giai đoạn thích ứng ban đầu.

Tuy nhiên, giai đoạn bắt đầu dần dần nhường chỗ cho quá trình học hỏi, vươn lên và cuối cùng là quá trình làm việc độc lập. Levinson, 1978, đã nhấn mạnh vai trò quan trọng của người hướng dẫn. Đó là những người có kinh nghiệm và giàu lòng nhân ái, họ giúp những bạn trẻ nắm được các giá trị và yêu cầu nghề nghiệp cần thiết. Nhờ có những người "thầy", những "học sinh" mới nắm bắt được các kỹ năng nhanh hơn và tự tin hơn trong lao động. Sau đó họ hoàn toàn vững vàng ở nơi làm việc và đôi khi họ có thể hơn người thầy của mình về mặt nào đó và thôi không cần đến sự giúp đỡ của họ. Khi những người trẻ tuổi trở nên có kinh nghiệm, tay nghề và có uy tín với đồng nghiệp, bản thân họ có thể thực hiện các chức năng của người hướng dẫn.

Khi các nhà nghiên cứu hỏi những người trưởng thành về công việc của họ. Thường có hai loại câu trả lời.

Nhóm câu trả lời thứ nhất thường tập trung vào những đặc điểm của công việc, khả năng chuyên môn cần thiết để hoàn thành công việc, những thách thức từ phía công việc, ý nghĩa của công việc, sự am hiểu nghề nghiệp và những thành quả lao động con người đạt được. Đó là *các yếu tố bên trong của công việc.*

Nhóm câu trả lời thứ hai lại hay chú trọng đến các yếu tố như: các khoản tiền thưởng, tiền lương, tiện nghi nơi làm việc, giờ giấc làm việc, những người lãnh đạo, các chương trình nâng cao trình độ, an dưỡng, các quan hệ thân thiết, khả năng thăng tiến *các yếu tố bên ngoài của công việc* (Whitbourne, 1986).

Tuy nhiên, điều mà những người đang làm việc nói về công việc của bản thân một phần còn phụ thuộc vào chính bản thân công việc. Rất nhiều hình thức hoạt động trong xã hội chúng ta không chứa đựng những yêu cầu, thách thức cũng như khả năng để cá nhân có thể vươn tới và phát triển, và những người thực hiện các hoạt động đó chỉ có thể nói về các yếu tố bên ngoài và về mức thu nhập của công việc. Những người may mắn làm các công việc có

nhiều yếu tố bên trong thường hài lòng nhiều hơn về công việc của mình, họ hay nói nhiều hơn về động lực và về ý nghĩa của hoạt động lao động đó đối với bản thân và xã hội.

Các mối quan hệ bạn bè thường là yếu tố bên ngoài quan trọng của công việc. Tình bạn với đồng nghiệp có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với những người làm các công việc ít có triển vọng phát triển về sự nghiệp.

Các mối quan hệ này tạo nên sự chia sẻ động viên về tình cảm và có thể là một trong những nguyên nhân tại sao những người đi làm việc ở ngoài gia đình thường có sức khoẻ tâm lý và thể chất tốt hơn so với những người lao động tại nhà.

Hiện nay các mục tiêu và các giá trị liên quan đến công việc bắt đầu có những thay đổi. Mặc dù còn rất nhiều người lao động chỉ để kiếm tiền, nhiều người khác làm việc còn để thoả mãn sự đam mê, sở thích, để phát triển tình cảm, trí tuệ bản thân. Nhiều người không đặt công việc lên vị trí hàng đầu, mà tìm sự cân bằng giữa gia đình, công việc cũng như các lợi ích và sở thích cá nhân. Tuy nhiên, phần lớn những người được phỏng vấn nói rằng họ rất bằng lòng với công việc của mình. Theo kết quả nghiên cứu này, những phần thưởng bên trong, những khích lệ tinh thần do bản thân công việc đem lại có ý nghĩa hơn là tác động của các yếu tố tiền thưởng bên ngoài (Whitbourne, 1986).

6. Những nhiệm vụ phát triển của con người tuổi trưởng thành

Như chúng ta đã đề cập ở phần trên thì người trưởng thành là người đã có sự chín muồi về cả ba mặt: sinh học, xã hội và tâm lý. Giai đoạn này, con người cần phải có những quyết định cũng như hành động độc lập trong cuộc sống của bản thân mình. Người trưởng thành đã đủ khả năng lập gia đình riêng, sinh con và có khả năng làm việc kiếm sống. Nếu như thời kỳ thơ ấu có vai trò quan trọng đối với sự phát nhân cách của con người, thì ở giai đoạn tuổi trưởng thành con người cần thực hiện những nhiệm vụ quan trọng nhất, có ảnh hưởng lâu dài và sâu rộng tới toàn bộ đời sống của họ

sau này. Vì vậy có thể nói đây là một thời kỳ vô cùng quan trọng trong cuộc đời mỗi người.

Trong lịch sử phát triển của tâm lý học đã từng có nhiều nhà nghiên cứu đi sâu tìm hiểu các mục tiêu cơ bản trong cuộc sống của người trưởng thành. Ở đây, chúng tôi xin đưa ra ba quan điểm tiêu biểu về nhiệm vụ của con người khi bước vào tuổi trưởng thành.

6.1. Những nhiệm vụ phát triển của người trưởng thành theo Havinguar

R. Havinguar, 1958, đã đưa ra một mô tả mang tính kinh điển và khuôn mẫu về chu kỳ sống của con người. Trong đó ông rất quan tâm tới quãng đời của người lớn. Ông cho rằng quãng đời này bao gồm nhiều giai đoạn, trong mỗi giai đoạn con người cần phải giải quyết những nhiệm vụ phát triển nhất định. Con người cần phải huy động những năng lực trí tuệ của mình để giải quyết các nhiệm vụ đặt ra. Việc hoàn thành các nhiệm vụ này có ý nghĩa quan trọng, tạo nên một hoàn cảnh xã hội rộng mở cho sự phát triển tiếp theo. Trong lý thuyết của mình ông đã đưa ra những nhiệm vụ cơ bản của người trưởng thành là: bắt đầu cuộc sống gia đình và sự nghiệp. Cụ thể là: chọn vợ (chồng); học cách sống với vợ (chồng); bắt đầu cuộc sống gia đình; giáo dục con trẻ; bắt đầu hoạt động nghề nghiệp; bắt đầu thực hiện trách nhiệm công dân (Dẫn theo Craig G.J., 2004).

Quan điểm của Havinguar cho đến nay, ở một khía cạnh nào đó, vẫn còn có tính đúng đắn khi xem xét các nhiệm vụ của người trưởng thành. Tuy nhiên, hoàn cảnh nền kinh tế, văn hoá, xã hội của con người ngày càng phát triển và ở mỗi khu vực, quốc gia, dân tộc lại có những yếu tố kinh tế, văn hoá xã hội khác nhau nên tính ứng dụng của các quan điểm của Havinguar không cao và không phù hợp với tất cả mọi người. Ví dụ: Hiện nay có một số lượng lớn thanh niên đến 30 tuổi vẫn sống phụ thuộc vào gia đình; hoặc ở những nơi có nền kinh tế, văn hoá – xã hội phát triển thanh niên có xu hướng kết hôn muộn, còn ở một số nơi (đặc biệt là ở các vùng nông thôn) do sự nghèo nàn, lạc hậu, vẫn còn giữ hủ tục "tảo hôn" nên những nhiệm vụ chọn vợ, chọn chồng, bắt đầu cuộc sống gia đình có thể được đẩy lên sớm hơn vào tuổi thanh niên.

6.2. Những nhiệm vụ phát triển của người trưởng thành theo Erikson

Theo Erikson, sự tìm kiếm cái bản sắc là chủ đề chính trong suốt cả cuộc đời con người. Bản sắc (Identity, từ chữ Latinh Identicus) là tổ hợp những biểu tượng bền vững của con người về bản thân, về vị trí của mình trong thế giới và trong hệ thống các mối quan hệ xã hội, là ý thức về cái Tôi với những phẩm chất riêng độc đáo, thể hiện thống nhất ở tình cảm, nhận thức và hành vi của con người.

Trong hệ thống lý thuyết của mình về sự phát triển tâm lý con người, Erickson đã chia quá trình phát triển đời người thành tám giai đoạn và sự phát triển của mỗi giai đoạn đều có liên quan chặt chẽ với việc thực hiện thành công hay không thành công các nhiệm vụ của các giai đoạn trước đó. Trong tám giai đoạn phát triển tâm lý xã hội theo lý thuyết của Erickson thì ba giai đoạn gắn với sự phát triển tâm lý xã hội của người lớn.

Ngay ở tuổi thiếu niên (12 – 17 tuổi), cá nhân đã luôn trăn trở trong việc tìm kiếm bản sắc riêng của mình, các em thường thử nghiệm bản thân qua các vai trò xã hội khác nhau để xem vai trò nào phù hợp nhất. Để tìm kiếm bản sắc của bản thân, thanh thiếu niên đã phải trải qua không ít khó khăn, kể cả những trải nghiệm chứa đầy dằn vặt, băn khoăn, lo lắng.

Nếu người thanh niên định hình được bản sắc riêng của mình thì anh ta có thể tự tin để bước vào thời kỳ trưởng thành. Những người không tìm thấy được một bản sắc nhất quán (khủng hoảng về bản sắc) thường mơ hồ về vai trò của bản thân và thiếu tự tin.

Vấn đề tìm bản sắc còn được tiếp tục trong cả thời kỳ trưởng thành và những giai đoạn tiếp theo. Những người trưởng thành bắt đầu sống cuộc sống tự lập, xây dựng sự nghiệp, hạnh phúc lứa đôi và thực hiện vai trò là những người trưởng thành có trách nhiệm. Theo Erikson, nhiệm vụ quan trọng nhất ở tuổi trưởng thành là xác định rõ bản sắc riêng của mình và thiết lập các mối quan hệ thân tình.

6.3. *Những nhiệm vụ của người trưởng thành theo Levinson*

D. Levinson đã tiến hành một cuộc điều tra lớn ở Mỹ về sự phát triển của những người trưởng thành. Theo ông và các đồng nghiệp, để đạt được độ trưởng thành chân thực, con người phải giải quyết bốn nhiệm vụ phát triển sau đây: Xác định khát vọng; Tìm người hướng dẫn; Xây dựng sự nghiệp; Thiết lập các mối quan hệ thân tình.

Xác định khát vọng

Khát vọng là những mục tiêu, ước mơ, những hình ảnh lý tưởng mà con người mong muốn vươn tới. Khi bước vào tuổi trưởng thành, mỗi người đều có những mong muốn nhất định. Có người mong muốn trở thành ngôi sao điện ảnh, có người ước mình trở thành một doanh nhân, một chính trị gia, một cô giáo, một nhà báo, một phi công. Có người mong muốn được học đại học, được giàu có, được nổi tiếng, tài giỏi,...

Con người không thể đạt được ngay những khát vọng của chính mình. Tuy nhiên, thông qua việc xác định khát vọng và thực hiện nó, con người tìm thấy được động cơ, hứng thú để làm việc, học tập và có ý chí quyết tâm trong công việc cũng như trong cuộc sống.

Tìm người hướng dẫn

Sự giúp đỡ của những người có kinh nghiệm có thể đóng vai trò quan trọng trên bước đường theo đuổi khát vọng của những người trưởng thành trẻ tuổi. Người hướng dẫn, người thầy có thể làm cho các bạn trẻ cảm thấy tự tin, chia sẻ và tán đồng những ước mơ của họ, đồng thời có thể truyền đạt các kiến thức và kinh nghiệm đã được tích lũy và kiểm nghiệm trong cuộc sống và nghề nghiệp của mình. Với tính chất là người dìu dắt, "thầy giáo" có thể góp phần làm cho "học sinh" thăng tiến nhanh hơn trên con đường sự nghiệp. Tuy vậy, chức năng chủ yếu của người hướng dẫn là biến mối quan hệ thầy trò trở thành mối quan hệ giữa những người trưởng thành bình đẳng. "Thầy giáo" ở một mức độ nào đó xử sự như là cha mẹ, hiểu biết và có uy tín. "Học sinh" dần dần có được cảm giác tự chủ và am hiểu. Cùng với thời gian và sự nỗ lực học hỏi, "học sinh" có thể theo kịp và vượt người thầy của mình. Đến khi học sinh không còn cần những chỉ bảo của thầy và người thầy cũng cảm thấy không

cần dạy gì thêm cho học trò của mình, thì mối quan hệ thầy trò sẽ trở thành mối quan hệ bình đẳng giữa những người trưởng thành.

Nhìn chung, các bạn trẻ đều có xu hướng tìm cho mình một hoặc nhiều người hướng dẫn để có thể học hỏi. Thường thì người dìu dắt, giúp đỡ các bạn trẻ thực hiện những mục tiêu, khát vọng của mình là những người đã thành công trong sự nghiệp hoặc có nhiều kiến thức, kinh nghiệm. Người hướng dẫn không chỉ là người có kinh nghiệm trên con đường nghề nghiệp, mà còn có thể là những người am hiểu trong các lĩnh vực như: tình yêu, hôn nhân, gia đình và đối nhân xử thế trong các mối quan hệ xã hội nói chung.

Xây dựng công danh, sự nghiệp

Ngoài việc ấp ủ khát vọng và tìm kiếm người hướng dẫn, các bạn trẻ phải tự mình nỗ lực học tập, tích cực vượt qua những khó khăn trên con đường tự khẳng định mình theo một kế hoạch nghề nghiệp đã lựa chọn. Đó là quá trình nỗ lực biến ước mơ thành sự thật. Theo Levinson, đây là một nhiệm vụ quan trọng, nó bao trùm toàn bộ thời kỳ đầu của con đường sự nghiệp, khi bạn trẻ còn đang gắng tự xây dựng một kế hoạch nghề nghiệp cho mình. Để thực hiện những ước mơ, khát vọng đã đề ra, người trưởng thành phải cố gắng rất nhiều và có thể gặp không ít thất bại, đắng cay mới có thể có những thành công nhất định trong sự nghiệp cũng như trong cuộc sống. Tuy nhiên đây là một nhiệm vụ có thể nói là có tính chất quyết định đến cuộc sống sau này của người trưởng thành. Việc thực hiện thành công dù chỉ một phần những mục tiêu đề ra có thể trở thành niềm khích lệ, động viên các bạn trẻ tiếp bước trên con đường đã chọn. Ngược lại, những ai không đạt được mục tiêu nào trong số những nhiệm vụ đề ra có thể đánh mất sự tự tin vào bản thân và sẽ gặp nhiều khó khăn trong cuộc sống tiếp theo.

Thiết lập các mối quan hệ thân tình

Như Erikson đã nói, vấn đề quan trọng nhất ở tuổi trưởng thành là tìm được bản sắc của mình và thiết lập các mối quan hệ thân tình. Đó là những mối quan hệ gần gũi, gắn bó với người khác, có khả năng đem lại sự thỏa mãn lẫn nhau. Trong mối quan hệ này, hai người vừa hòa quyện với nhau, vừa giữ được bản sắc riêng của mỗi người.

Ở đây, Levinson muốn nói đến mối quan hệ thân tình với người khác giới. Mối quan hệ thân tình của chàng trai với cô gái mà anh ta yêu có khả năng cổ vũ, động viên, khích lệ anh ta trong cuộc sống cũng như trong sự nghiệp. Nếu cô gái ủng hộ những niềm hy vọng của chàng trai trẻ và biết khoan dung với những nhược điểm của anh ta, thì có thể giúp cho anh ta tự tin hơn vào khả năng thực hiện được khát vọng của mình. Theo Levinson, nhu cầu của một người đàn ông có một người phụ nữ thân tình với tư cách là người cổ vũ, động viên sau này sẽ giảm đi vào giai đoạn giữa của cuộc đời (tuổi trung niên), khi phần lớn trong số họ đã đạt được tính tự chủ và uy quyền cao. Còn ở giai đoạn tuổi trưởng thành, sự tin tưởng và tình cảm chân thành của người bạn gái có ý nghĩa rất quan trọng đối với chàng trai. Điều này cũng hoàn toàn đúng đối với cô gái trẻ khi bước vào tuổi trưởng thành.

Như vậy, theo quan điểm của Levinson, tuổi trưởng thành là một giai đoạn mà con người cần thực hiện những nhiệm vụ quan trọng có ảnh hưởng lớn tới toàn bộ đời sống sau này của cuộc đời con người.

CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 1. Anh/ chị hãy trình bày khái niệm tuổi trưởng thành.

Câu 2. Sự phát triển thể chất và nhận thức của con người tuổi trưởng thành.

Câu 3. Các mối quan hệ tình cảm giai đoạn tuổi trưởng thành.

Câu 4. Phân tích những thành tố làm nên sự phát triển tâm lý xã hội của người trưởng thành.

Câu 5. Trình bày những nhiệm vụ phát triển của con người tuổi trưởng thành theo E. Erikson và D. Levinson.

Bài 12
ĐÁNH GIÁ LẠI CÁC GIÁ TRỊ VÀ SỰ PHÁT TRIỂN TÂM LÝ TUỔI TRUNG NIÊN (40 đến 60 tuổi)

1. Khái niệm tuổi trung niên

Đa số các nhà tâm lý đều nhất trí rằng, giai đoạn tuổi trung niên kéo dài từ 40 đến 60 tuổi (được coi là quãng giữa của thời kỳ người lớn).

Người trung niên là những người đã đạt đến độ chín về nhân cách và kinh nghiệm sống. Họ là cầu nối giữa hai thế hệ trẻ và già trong gia đình cũng như ở nơi làm việc. Họ nhận thức khá rõ tính độc đáo riêng của mình so với thanh niên và những người cao tuổi. Tuy nhiên, cảm nhận về thời điểm bắt đầu và kết thúc tuổi trung niên ở mỗi người còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố: sức khoẻ, kinh nghiệm cá nhân và những trải nghiệm của con người. Có người 45 – 50 tuổi cảm thấy mình khỏe khoắn, nhiệt tình như thanh niên; có người lại ốm yếu, mệt mỏi và cảm thấy mình như ông bà già.

Người ta có cảm nhận gì khi bước vào tuổi trung niên? Đa số mọi người nhận thức rằng họ không còn trẻ, tuy vậy họ cũng không buồn phiền về điều đó nhiều lắm. Hình dáng và thể chất của nhiều người ở độ tuổi này có thể suy giảm chút ít, song kinh nghiệm, hiểu biết và năng lực lại tăng lên giúp họ thành đạt hơn trong cuộc sống so với bất kỳ giai đoạn nào trước đây. Nhiều người trung niên hiện nay nhìn chung có trình độ học vấn và sức khoẻ tốt.

Một số tài liệu về *Tâm lý học phát triển* trên thế giới gọi giai đoạn tuổi 40 – 60 là *thế hệ lãnh đạo*, vì phần lớn những người có trọng trách quan trọng trong Chính phủ, trong các tập đoàn công nghiệp và xã hội nói chung là những người tuổi trung niên. Ở Việt Nam, thuật ngữ này không được dùng nhiều, nhưng đúng là những người giữ

các vị trí quan trọng trong các cơ quan của Nhà nước thường nằm trong độ tuổi này.

Tuy nhiên, không phải tất cả mọi người ở tuổi trung niên đều có khả năng đảm nhận và chịu trách nhiệm về những công việc quan trọng trong xã hội. Nhiều người cảm thấy không thể làm chủ được cuộc sống riêng của bản thân chứ chưa nói gì đến lãnh đạo người khác. Một số tác giả còn cho rằng giai đoạn tuổi trung niên không phải là giai đoạn hưng thịnh, mà là thời kỳ suy giảm tính tích cực của cuộc sống kèm theo những khủng hoảng về thể chất và tinh thần (nhất là từ khoảng 48 tuổi trở đi). Ví dụ, Lêvinson và đồng nghiệp cho rằng, tuổi trung niên là thời gian của những khủng hoảng ở các mức độ khác nhau đối với cả nam lẫn nữ.

Tại sao có nhiều quan điểm trái ngược nhau về tuổi trung niên như vậy? Bởi họ rất khác nhau. Đối với đa số, tuổi trung niên có thể là thời kỳ hưng thịnh của cuộc sống gia đình và sự nghiệp. Với một số khác, đến tuổi này rồi mà vẫn chưa làm được việc gì, họ chưa để lại gì cho thế hệ sau và bắt đầu lo lắng vì còn ít thời gian để họ có thể làm được việc gì đó. Đôi khi, con người bị dằn vặt về những cơ hội đã bị bỏ qua, tiếc nuối vì đã không cố gắng, tự trách mình và cho rằng đó là số phận.

Nhìn chung, những người trung niên trở nên quan tâm nhiều hơn đến việc giữ gìn các mối quan hệ thân thiết với người thân và bạn bè. Mỗi sự kiện quan trọng (sinh, tử, thay đổi công việc, ly dị) xảy ra với họ hay với mọi người đều làm cho họ suy nghĩ và có xu hướng đánh giá lại các giá trị và các sự kiện đã qua trong cuộc sống của mình.

2. Sự phát triển thể chất và vấn đề sức khoẻ ở tuổi trung niên

2.1. Sự phát triển thể chất ở tuổi trung niên

Những biến đổi rõ ràng nhất có liên quan đến tuổi trung niên là những biến đổi về thể lực. Người ta nói, tuổi tác cũng giống như tình yêu, không ai có thể giấu giếm nó. Những nếp nhăn xuất hiện, vòng bụng to ra, tóc bắt đầu bạc. Một số những biến đổi rõ rệt về mặt sinh

học như thời kỳ mãn kinh ở phụ nữ, sự khó khăn cương cứng ở nam giới làm cho con người phải thay đổi hình ảnh về bản thân, thay đổi hành vi ứng xử của mình và chú ý hơn đến sức khỏe.

Cảm giác

Thị lực ở người trung niên giảm sút đáng kể, tuy nhiên những người cận thị tuổi trung niên thường nhìn rõ hơn so với thời kỳ tuổi trưởng thành. Thính giác cũng dần kém đi, thường thính giác của nam giảm sút hơn so với nữ. Thính giác kém ở tuổi trung niên thường là vấn đề gây cản trở trong giao tiếp. Vị giác và khứu giác cũng giảm sút, mặc dù những biến đổi đó diễn ra từ từ và ít nhận thấy hơn so với thị lực và thính giác. Cảm giác thay đổi nhiệt độ và cảm giác đau ở tuổi trung niên trở nên nhạy bén hơn trước. Điều này làm họ rất nhạy cảm với sự thay đổi thời tiết và những cơn đau (đau đầu, đau người, đau chân tay, đau dạ dày).

Các kỹ năng vận động và thời gian phản ứng

Thời gian phản ứng ở tuổi trung niên tăng lên dần (cho đến tuổi già). Các kỹ năng vận động giảm sút nhưng trình độ thực hiện các chức năng lao động vẫn như cũ là nhờ có kinh nghiệm thực tiễn (Newman, 1982). Ví dụ, một người thợ gốm lành nghề đến tuổi trung niên vẫn đạt được kết quả như trước đây nhờ kinh nghiệm. Tuy nhiên, khi tuổi càng cao, anh ta càng khó lĩnh hội được các kỹ năng mới hơn.

Những thay đổi trong cơ thể

Ngoài những thay đổi về cảm giác, vận động, tốc độ phản ứng, người tuổi trung niên còn có những thay đổi khá rõ trong cơ thể. Hoạt động của hệ thần kinh, nhất là sau 50 tuổi, trở nên chậm chạp. Khung xương không còn linh hoạt và bị co ép lại khiến chiều cao thấp đi chút ít. Da và cơ bắp bắt đầu mất đi tính đàn hồi; có biểu hiện tích mỡ dưới da. Lượng máu tuần hoàn qua tim giảm dần và đến tuổi trung niên động mạch vành co hẹp 1/3 lần so với khi con người ở tuổi 20. Dung lượng phổi cũng giảm. Sức dẻo dai của con người phụ thuộc vào lượng ôxy, vào các mô cơ thể cho nên con người ở tuổi trung niên không thể làm việc một cách khẩn trương như trước đây.

Mặc dù có sự thay đổi trong hệ tim mạch, trong cơ thể theo tuổi tác, nhưng mức độ và các đặc điểm của sự thay đổi đó còn phụ thuộc vào phong cách sống của mỗi người. Có những khác biệt trong sự thay đổi trong cơ thể của phụ nữ và nam giới.

Đối với nữ giới

Sự thay đổi rõ nét nhất trong cơ thể người phụ nữ là *thời kỳ mãn kinh* – tức là ngừng rụng trứng và tắt kinh nguyệt. Sự kiện này có các hậu quả thể chất và tâm lý rất khác nhau.

Tính trung bình thì thời kỳ kinh nguyệt cuối cùng thường ở vào độ tuổi từ 45 đến 55, song ở một số nữ giới chu kỳ này có thể diễn ra sớm hơn hay muộn hơn (Avis, 1999). Trước tiên chu kỳ rụng trứng và kinh nguyệt bị rối loạn, trở nên không đều, sau đó hoàn toàn ngừng hẳn. Trong thời kỳ này cơ thể bắt đầu ít sản sinh ra nội tiết tố và hệ thống tái sinh ngừng hoạt động. Dạ con co lại từ từ, kích thước ngực giảm dần đi, các mô cứng teo dần và được thay bằng các mô mỡ.

Thời kỳ mãn kinh thường kéo theo những triệu chứng cơ thể như cảm thấy nóng bức, chảy mồ hôi vào ban đêm, hay đau đầu, chóng mặt, đánh trống ngực, đau khớp xương. Những thay đổi thể chất có thể kéo theo những biến đổi cảm xúc như nuối tiếc, mất mát hoặc buồn chán.

Những phụ nữ được chuẩn bị trước (nhờ tìm hiểu qua sách báo khoa học) thường có thái độ bình tĩnh đối với thời kỳ mãn kinh. Vào giai đoạn này, phần lớn phụ nữ có cảm giác tự do, cảm thấy mình là chủ gia đình. Tâm trạng của họ khá tốt vì họ không còn phải lo về các chu kỳ kinh nguyệt hoặc có thể mang thai. Họ đã thực hiện vai trò làm mẹ và bây giờ có nhiều thời gian hơn cho bản thân.

Đặc điểm văn hoá có thể ảnh hưởng đến thái độ của phụ nữ đối với những biến đổi cơ thể xuất hiện ở thời kỳ mãn kinh. Ví dụ, ở Ấn Độ, phụ nữ thời kỳ mãn kinh không phải cách ly với phần lớn xã hội, không phải hạn chế tiếp xúc với chồng và những người thân như khi còn trẻ. Họ có thể giao lưu với cả nam lẫn nữ trong những điều kiện

xã hội rất khác nhau. Khi phỏng vấn một nhóm phụ nữ Ấn Độ thì không một ai trong số họ phàn nàn về những triệu chứng đi kèm thời kỳ mãn kinh (Flint, 1982). Một số nhà nghiên cứu cho rằng sự đánh giá quá cao tuổi trẻ, thể lực và sắc đẹp trong các nền văn hoá phương Tây có thể gây ra những vấn đề tâm lý của người phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh.

Điểm cần chú ý nhất là những hậu quả lâu dài mà thời kỳ mãn kinh đem lại. Đó là: chứng loãng xương, giảm nội tiết tố và nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

Loãng xương: Chất khoáng của xương đạt đỉnh cao của nó ở tuổi 25 và 40 tuổi, sau đó ổn định. Cả nam lẫn nữ xương sẽ bị giảm sút theo mức độ lão hoá. Song sự giảm sút này ở nữ giới nhiều gấp đôi và diễn ra nhanh hơn. Vì vậy, các vết rạn xương và vết gẫy xương xẩy ra thường xuyên hơn ở phụ nữ cao tuổi so với nam giới. Sự sút giảm xương ở phụ nữ nhanh hơn sau thời kỳ mãn kinh là do mất nội tiết tố. Gần một nửa số phụ nữ trên 50 tuổi đã qua thời kỳ mãn kinh, đều bị rạn nứt xương do chứng loãng xương (Avis, 1999).

Giảm nội tiết tố: Do nội tiết tố giảm nên âm đạo bị teo. Các mô âm đạo cũng như các mô của bờ cong sinh dục và các miền kế cận khác giảm đi và trở nên mỏng hơn và khô hơn. Âm đạo ngắn hơn và hẹp hơn, trong thời gian giao hợp chất nhờn ít hơn. Các thay đổi này và các thay đổi khác có thể gây chảy máu và đau khi quan hệ tình dục. Tuy nhiên những thay đổi này không có nghĩa là không quan hệ tình dục nữa. Những thay đổi diễn ra từ từ, vì vậy phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh và thời kỳ sau đó nên tiếp tục quan tâm đến đời sống tình dục của mình, có thể dùng thêm kem hoặc chất mỡ để bôi.

Bệnh tim mạch: Mối liên hệ giữa thời kỳ mãn kinh với các bệnh tim mạch không thật rõ ràng. Tuy nhiên, người ta thấy rằng trước thời kỳ mãn kinh tỷ lệ bệnh tim mạch ở phụ nữ thấp hơn so với nam giới, đến thời kỳ mãn kinh tỷ lệ này đã tăng lên và đuổi kịp nam giới. Có thể quá trình này còn liên quan đến các khía cạnh khác của quá trình lão hoá.

Đối với nam giới

Đối với nam giới không có những sự kiện rõ rệt như thời kỳ mãn kinh ở phụ nữ. Tuy nhiên, như đã biết, nam giới ở tuổi gần 50 thường có những thay đổi nhất định liên quan đến sự thay đổi hoóc–môn sinh dục nam. Mức độ thay đổi phụ thuộc nhiều vào các đặc điểm cá nhân và lối sống của họ. Một số nam giới có các triệu chứng, như chứng liệt dương, hay đi tiểu tiện và bệnh ngoài da. Một số khác cảm thấy thiếu lòng tin, hay cáu gắt, buồn bã, stress do đảm đương quá nhiều nghĩa vụ với gia đình, công việc hoặc nỗi lo sức khoẻ giảm sút.

2.2. Tình dục ở tuổi trung niên

Những thay đổi sinh lý và tâm lý ở tuổi trung niên có ảnh hưởng rõ rệt đến đời sống tình dục của nam cũng như nữ. Tần số hoạt động tình dục ở tuổi trung niên thuộc tất cả các dân tộc thường giảm đi.

Nguyên nhân một phần là do có những thay đổi về sinh lý, tình trạng sức khoẻ kém đi. Thuốc men sử dụng để chữa bệnh cũng có tác động tiêu cực đến quan hệ tình dục. Áp lực công việc, sự căng thẳng, các vấn đề mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình và họ hàng cũng có thể ảnh hưởng đến mức độ quan hệ tình dục. Các nghĩa vụ nghề nghiệp và gia đình cũng làm cho vợ chồng ít có thời gian và sức lực cho quan hệ thân thiết. Ngoài ra, các điều kiện và phong cách sống cũng là một trong những yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động tình dục.

Quan niệm về tình dục ở tuổi trung niên có thay đổi. Đối với họ, cảm nhận tình dục thông qua giao những cử chỉ quan tâm và yêu thương có ý nghĩa lớn hơn bản thân việc quan hệ tình dục.

Trong thời kỳ này, nam giới thường lo lắng về khả năng quan hệ tình dục của mình nhiều hơn nữ giới. Nhiều người dù chỉ một lần bất lực hoặc cương cứng không đầy đủ (do hàng loạt các yếu tố tâm lý xã hội, trong đó có làm việc quá căng thẳng, trạng thái sức khoẻ sút giảm) đã vội kết luận là khả năng tình dục của họ đã giảm xuống.

Ứng xử tế nhị của người vợ trong những trường hợp này có vai trò quan trọng. Một số người có thể không quan hệ tình dục với vợ nữa để tránh những "thất bại" có thể xẩy ra, hoặc là thử ngoại tình.

Nhiều người nghĩ rằng, những người xung quanh họ có cuộc sống tình dục rất tích cực, còn bản thân họ thì chẳng có nhu cầu. Đó là quan niệm sai và cũng không có gì chứng minh cho điều đó. Những nhầm lẫn đó làm cho họ càng không hài lòng về cuộc sống tình dục của bản thân. Như một số tác giả đã nhận định, đôi khi những người xung quanh hay tán tỉnh, làm như họ mong muốn có quan hệ tình dục lắm. Thêm vào đó, các phương tiện thông tin đại chúng thường xuyên đưa lên những mẫu đàn ông, đàn bà lý tưởng, có cuộc sống tình dục đẹp đẽ và tích cực. Tuy nhiên, sự thực không phải như trong phim ảnh.

Mặc dù phần lớn các cặp vợ chồng hạnh phúc được phỏng vấn đều thoả mãn với cuộc sống tình dục của mình, song tình dục không phải là yếu tố chủ yếu đảm bảo hạnh phúc và sự hài lòng của hôn nhân. Trong một nghiên cứu tại Mỹ năm 1986. Nam giới cho thoả mãn cuộc sống tình dục là nguyên nhân quan trọng thứ mười hai của duy trì hôn nhân, còn nữ giới là thứ mười bốn. Quả thực, nếu tình dục là yếu tố chủ yếu quyết định hạnh phúc gia đình thì người ta phải tìm hiểu nhau để dẫn tới hôn nhân theo cách khác (Dẫn theo Papalia D.E, 1998).

2.3. Vấn đề sức khỏe ở tuổi trung niên

Một nghiên cứu ở Mỹ cho thấy, nguyên nhân chủ yếu gây tử vong ở người trung niên là bệnh nghiện rượu, bệnh ung thư và các bệnh tật thuộc hệ thống tim mạch. Trong xã hội hiện đại, sự căng thẳng cũng có thể là nguyên nhân của một số loại bệnh tật. Ngoài ra, mỗi giới lại hay mắc một số bệnh nhất định nhiều hơn so với giới kia. Tỉ lệ tử vong ở nam giới thường nhiều gấp đôi so với nữ giới cùng độ tuổi. Nam giới thường làm việc trong những điều kiện nguy hiểm hơn, ít quan tâm đến sức khoẻ của mình hơn so với nữ giới. Nhìn chung, bệnh tật của con người phụ thuộc nhiều vào các đặc điểm cá nhân và lối sống của họ.

Lối sống lành mạnh

Phần lớn các chuyên gia cho rằng chế độ ăn uống đúng đắn, tập luyện thể dục thường xuyên có thể làm chậm quá trình lão hoá, giữ gìn được năng lượng của tuổi trẻ, cảm thấy hài lòng với cuộc sống. Một số dạng thể dục, đặc biệt các bài tập thể dục nhịp điệu nhằm nâng cao khả năng phối hợp của tim và phổi sẽ cung cấp thêm ôxy cho cơ thể. Người nào trước đây có lối sống ít vận động, khi bắt đầu thực hiện các bài tập đơn giản vào tuổi trung niên đều cảm thấy khoẻ lên rõ rệt, tim và phổi hoạt động có hiệu quả hơn. Tập luyện thường xuyên làm chậm quá trình teo cơ và góp phần làm giảm các lớp mỡ. Nó cũng làm hạn chế một số loại viêm khớp.

Các thói quen có hại. Những hậu quả của thói quen có hại thường xuất hiện từ trước khi bắt đầu tuổi trung niên. Hút thuốc lá là một trong những thói quen rất có hại. Hút thuốc gây ung thư (phổi, khoang miệng, cổ họng, thanh quản, thực quản, ruột non, bàng quang), các bệnh tim mạch, các bệnh về đường hô hấp, xơ cứng động mạch, tăng huyết áp và các bệnh khác. Người ta đã xác định được rằng ngoài nicôtin ra có 42 thành phần khói thuốc có chứa các hoạt tính ung thư.

Nhiều người vẫn tiếp tục hút, mặc dù thường xuyên có những cảnh báo xã hội về tác hại của thuốc lá đối với sức khoẻ. Chính sách quảng cáo của những nhà sản xuất thuốc lá cộng với lượng thuốc lá giá rẻ ngày một tăng, làm cho nó có thể len lỏi đến mọi tầng lớp nhân dân. Các nhóm dân cư chủ yếu bị quyến rũ hút thuốc giá rẻ là những người đàn ông lao động, những người trình độ văn hoá thấp và những người nghèo khổ.

Ngoài hút thuốc lá, việc sử dụng bất kỳ loại ma tuý nào, kể cả bia rượu đều ảnh hưởng đến sức khoẻ con người. Gan và thận của họ phải xử lý một liều lượng cao các chất độc, mà hậu quả của nó bắt đầu biểu hiện ra chính ở tuổi trung niên.

Một số bệnh tật ở tuổi trung niên không nguy hiểm đối với con người, song nó có thể cản trở con người sống vui vẻ với đầy đủ giá trị của nó.

Stress và sức khoẻ

Khi bước vào tuổi trung niên, con người thường phải thích ứng với nhiều sự việc không mong muốn hơn trước. Ví dụ, vợ hoặc chồng ốm nặng, ly dị hoặc quyết định sống ly thân, nghỉ hưu trước hạn, đau ốm. Trong công việc, những người tuổi trung niên phải dần nhường chỗ dần cho những người trẻ tuổi, phải quen dần với những biểu hiện cơ thể lão hoá. Tóm lại, ở giai đoạn này diễn ra quá nhiều điều có thể gây ra stress.

Tuy nhiên, hoàn cảnh sống tự bản thân nó không gây ra stress, ý nghĩa mà mỗi người gắn cho hoàn cảnh đó và phản ứng của họ đối với chúng mới là nhân tố quyết định cường độ của stress. Những kết quả nghiên cứu nhiều lần khẳng định rằng cùng một sự kiện đối với người này có thể là một thách thức chấp nhận được, còn với người khác lại là nguyên nhân của stress (Lazarus, 1999). Nếu như dự đoán trước được sự xuất hiện của một sự kiện nào đó thì ít xẩy ra stress hơn so với trường hợp sự kiện đến bất ngờ.

Nếu có nhiều tình huống không hay xảy ra cùng một lúc thì stress có xu hướng nặng nề hơn. Lazarus, 1999, cho rằng các vấn đề nhỏ nhặt hàng ngày có thể tạo ra những tình huống có tính stress cao hơn so với một số biến cố lớn của cuộc đời vì chúng xảy ra thường xuyên hơn.

3. Sự thay đổi các khả năng nhận thức ở tuổi trung niên

Kết quả các nghiên cứu theo chiều dọc xác nhận rằng tuổi càng cao, chức năng nhận thức của con người càng giảm, song quá trình này diễn ra chậm và chỉ liên quan đến một số mặt của trí tuệ. Một số khả năng trí tuệ thậm chí tăng lên ở tuổi trung niên (nhất là những khả năng gắn liền với việc giải quyết các nhiệm vụ lao động và cuộc sống thực tiễn). Điều này thể hiện rất rõ ở những người có trình độ đại học đang tiếp tục lao động sáng tạo và có cuộc sống tích cực (Schaie, 1983).

3.1. Trí tuệ lưu chuyển và trí tuệ kết tinh

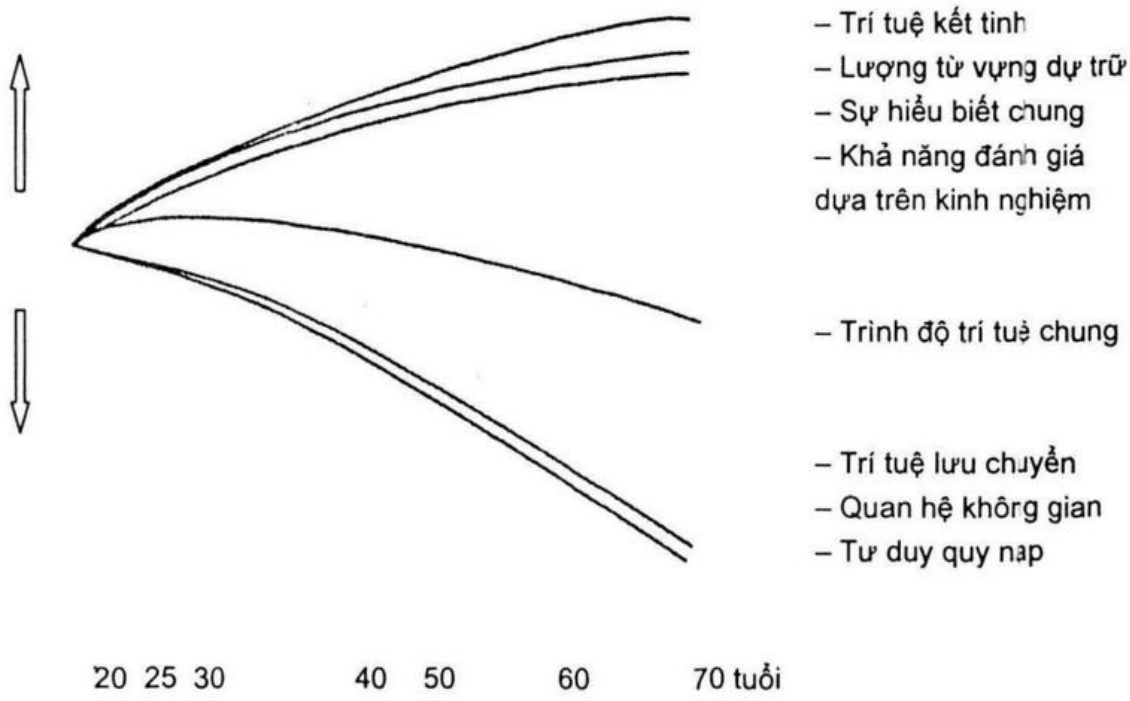
Trí tuệ có thể chia ra làm hai loại: Trí tuệ lưu chuyển (fluid intelligence) là khả năng giải quyết các nhiệm vụ và tình huống mới

lạ; và trí tuệ kết tinh (crystillized intelligence) là trí thông minh có được nhờ tích lũy các loại tri thức, kinh nghiệm đặc thù của mỗi người cũng như sự tinh tế khéo léo vận dụng chúng trong công việc và cuộc sống.

Nói cách khác, trí tuệ lưu chuyển gồm có các khả năng nhờ đó chúng ta học được một điều gì đó mới. Những khả năng này gồm có ghi nhớ, tư duy quy nạp và tiếp nhận các mối liên hệ và các quan hệ mới giữa các sự vật hiện tượng. Người ta cho rằng sự phát triển của trí tuệ lưu chuyển tiếp diễn cho đến thời kỳ thanh niên, sau đó nó giảm dần trong suốt những năm trưởng thành. Dạng trí tuệ này phản ánh khả năng hoạt động nhanh nhạy và toàn diện của hệ thần kinh (Neugarten, 1979).

Khác với trí tuệ lưu chuyển, trí tuệ kết tinh là khả năng có được nhờ có kinh nghiệm, có trình độ văn hoá và phát triển theo mức độ tiếp cận với các giá trị văn hoá; đó là toàn bộ những thông tin và khối lượng kiến thức tích luỹ được trong một thời gian dài. Trình độ trí tuệ kết tinh thường được nâng cao trong suốt cuộc đời chừng nào con người còn khả năng tiếp nhận và lưu giữ thông tin (Neugarten, 1979). Điều này giải thích vì sao các nhà khoa học (đặc biệt là trong lĩnh vực khoa học xã hội và nhân văn) lại đạt được những kết quả cao nhất ở độ tuổi 40 – 50 hoặc thậm chí 60 – 70, chứ không phải trong những năm tuổi trẻ.

Một nghiên cứu sử dụng phương pháp cắt ngang, so sánh tính chất phát triển trí tuệ lưu chuyển và trí tuệ kết tinh của các nhóm người khác nhau gồm các đại diện các độ tuổi nhất định từ 20 đến 70 tuổi của Horn & Donaldson, 1980, cho kết quả như sau (hình 12): trí tuệ kết tinh, số lượng từ vựng, sự hiểu biết chung và khả năng đánh giá dựa trên kinh nghiệm của con người tăng dần lên theo độ tuổi. Còn trí tuệ lưu chuyển, tư duy quy nạp và các quan hệ không gian lại giảm dần. Sự bù trừ giữa hai nhóm khả năng này khiến cho trình độ trí tuệ chung của con người nhìn chung là không đổi, có giảm đi chút ít.



Hình 12. Xu hướng thay đổi khả năng trí tuệ diễn ra theo độ tuổi

Nguồn: Horn & Donaldson, 1980

Tuy nhiên, vì nghiên cứu sử dụng phương pháp cắt ngang nên đại diện các nhóm tuổi khác nhau sinh ra vào những giai đoạn phát triển xã hội lịch sử khác nhau, với các điều kiện kinh tế và các thành tựu khoa học hết sức khác nhau. Vì thế mức phát triển trí tuệ ở tuổi 20 của những người 20 tuổi, 40 tuổi, 60 tuổi tại thời điểm nghiên cứu có thể không giống nhau như vẽ trên biểu đồ.

Đại diện các nhóm tuổi trẻ hơn thường có trình độ văn hoá tốt hơn, sức khoẻ tốt hơn, được hưởng nền giáo dục, thành tựu khoa học công nghệ và các phương pháp tư duy hiện đại hơn.

Mặc dù các nghiên cứu khác nhau cho những kết quả khác nhau và đều chứa đựng những yếu tố có thể ảnh hưởng đến độ tin cậy của kết quả nghiên cứu. Song phần lớn các kết quả đều cho thấy có quy luật chung sau đây: Khả năng trí tuệ của các nhóm xã hội có trình độ văn hoá cao tiếp tục tăng cao cùng với độ tuổi. Kinh nghiệm sống phong phú là một trong những yếu tố quan trọng nhất ảnh hưởng tích cực đến quá trình phát triển nhận thức của con người tuổi trung niên (Schaie, 1996).

Như vậy, một số khía cạnh của chức năng nhận thức ở tuổi trung niên dần dần suy giảm đi, nhưng kinh nghiệm sẽ bù đắp lại giúp con người ở tuổi trung niên tiếp tục đạt kết quả cao trong công việc. Kết quả của nhiều công trình nghiên cứu đã xác nhận kết luận này. Người có kinh nghiệm thường tổ chức tốt thông tin, sắp xếp lại hệ thống kiến thức của mình nhằm nâng cao mối liên hệ, độ chính xác và sự dễ hiểu của chúng (Feldman, 2004).

3.2. Những thay đổi chức năng của trí tuệ

Có nhiều tác giả nghiên cứu sự phát triển nhận thức của người lớn từ góc độ những thay đổi chức năng của nó. Schaie, 1996, cho rằng:

Ở giai đoạn tuổi trưởng thành, con người sử dụng trí tuệ của mình chủ yếu để giải quyết các vấn đề thực tế có tính quyết định cho cuộc sống tiếp theo như lựa chọn công việc và người bạn đời.

Đến giai đoạn tuổi trung niên, con người cần phải thực hiện các nghĩa vụ xã hội khác nhau (gia đình, nghề nghiệp và xã hội nói chung). Họ luôn phải tính đến lợi ích của mọi người khi giải quyết một vấn đề nào đó.

Khi bước vào tuổi già, tính chất sử dụng trí tuệ một lần nữa lại thay đổi. Trong giai đoạn này, con người lại quay trở lại với các lợi ích, các giá trị và các mục đích riêng của mình.

Có thể nói, những thay đổi thuộc phạm vi trí tuệ diễn ra trong thời kỳ tuổi trung niên liên quan chủ yếu đến các phương pháp sử dụng trí tuệ, chứ không phải là vấn đề giảm sút trí tuệ.

Trong thời đại khoa học và kỹ thuật phát triển như vũ bão hiện nay, con người phải thường xuyên bổ sung các kiến thức và kỹ năng mới nhằm duy trì việc làm hoặc tìm kiếm công việc mới. Những người trung niên có khả năng trí tuệ và sẵn sàng học hỏi thì dễ thích nghi hơn với các điều kiện lao động luôn thay đổi hơn, đặc biệt trong các lĩnh vực hoạt động như y tế, thiết kế kỹ thuật, công nghệ máy tính,... Do đó, những kiến thức có được nhờ học tập trong các trường phổ thông và đại học là không thể đủ cho cuộc sống và lao động của chúng ta. Con người cần phải đổi mới nó trong suốt cuộc đời.

4. Đánh giá lại các giá trị ở tuổi trung niên

4.1. Suy nghĩ về các vấn đề cá nhân và xã hội

Tuổi trung niên là thời gian tương đối ổn định về nhân cách và thế giới quan. Họ đã hoàn thành hầu hết những nhiệm vụ đặt ra cho người trưởng thành (đồng nhất nhân cách, xây dựng gia đình, nuôi con lớn, khẳng định vị trí của mình trong nghề nghiệp, có các mối quan hệ thân thiết). Tuy nhiên, vào tuổi trung niên con người lại có thêm nhiều trách nhiệm mới: trách nhiệm của cha mẹ có con đã lớn, trách nhiệm của người con có cha mẹ đã già, trách nhiệm của nhà quản lý hay người lao động có kinh nghiệm đối với ngành nghề. Bên cạnh đó, họ còn suy nghĩ về những vấn đề có tính toàn cầu như: giáo dục lớp trẻ, gia tăng dân số, ô nhiễm môi trường, tham nhũng, chiến tranh, thất nghiệp.

Đến tuổi trung niên, con người thường có xu hướng xem xét đánh giá lại cuộc sống của mình. Họ suy nghĩ về các giá trị sống, về ý nghĩa cuộc đời, về cái chết. Họ cũng hay nghĩ về quá khứ và thời gian ít ỏi còn lại ở phía trước.

Những suy nghĩ và các quá trình đánh giá bản thân này tiếp tục diễn ra trên ba lĩnh vực có liên quan chặt chẽ với nhau mà chúng ta đã đề cập tới khi nói về sự phát triển tâm lý xã hội của con người tuổi trưởng thành: cá nhân, gia đình và sự nghiệp.

+ Sự phát triển của bản thân với tư cách là một cá nhân (quá trình hiện thực hóa các khả năng của bản thân đến đâu).

+ Sự phát triển của bản thân với tư cách là thành viên của gia đình (thực hiện các vai trò gia đình, góp phần vào sự phát triển của gia đình đến đâu).

+ Sự phát triển của bản thân với tư cách là người lao động (thành công và thăng tiến tới mức nào trong công việc, nghề nghiệp).

Mỗi người ưu tiên lựa chọn phát triển một lĩnh vực nào đó hơn những lĩnh vực còn lại. Những người ưu tiên dành thời gian và công sức của mình cho gia đình nhiều hơn thì sẽ có ít thời gian cho cá nhân và công việc. Những người mải mê với công việc và sự thăng

tiến sẽ có ít thời gian cho gia đình. Tuy nhiên, cũng có những người khéo léo biết sử dụng sự giúp đỡ của người thân và kết hợp cả 3 lĩnh vực vào một nhiệm vụ chung để phát triển chúng một cách hài hòa.

4.2. Đánh giá lại các giá trị và mục tiêu nghề nghiệp

Tuổi trung niên là thời gian thực hiện các mục tiêu nghề nghiệp đã đặt ra từ thời tuổi trẻ, là giai đoạn phát triển trên con đường công danh sự nghiệp. Nhưng đối với một số người, đó cũng có thể là thời kỳ căng thẳng và thất vọng trong công việc.

Nhìn chung, mọi người thường làm việc liên tục trong lĩnh vực đã chọn cho đến khi nghỉ hưu. Nhưng cũng có nhiều người thay đổi chỗ làm hay tính chất công việc ít nhất một vài lần trong cuộc đời lao động của mình. Trong xã hội phát triển nhanh về kỹ thuật và không ổn định về kinh tế thì tính chất của công việc thay đổi nhanh chóng đến nỗi mỗi người đều phải học tập liên tục để thích ứng với những yêu cầu công việc mới. Sự cạnh tranh khốc liệt dẫn đến người lao động có thể mất việc làm và nhiều người có thể phải bắt đầu công việc mới ở tuổi trung niên.

Đánh giá lại các giá trị

Levinson, 1978, phát hiện ra rằng trong thời kỳ từ 40 đến 50 tuổi, con người thường đánh giá lại các giá trị và mục tiêu nghề nghiệp của mình. Ông cho rằng đó là lần thứ hai ở con người xuất hiện khát vọng, lý tưởng và các mục tiêu trong thời kỳ trưởng thành.

Khi một người làm việc liên tục ở một nơi hay một loại nghề nghiệp liên tục cho đến lúc nghỉ hưu thì có thể không có giai đoạn đánh giá lại hoặc phân tích lại con đường công danh nghề nghiệp. Khi con người thay đổi công việc nhiều lần thì họ thường đánh giá lại hoạt động nghề nghiệp của mình. Nếu họ nhận thấy họ không tiến lên một cách nhanh chóng như đã kỳ vọng, các công việc họ đã làm không mang lại các giá trị như họ mong muốn thì họ có thể quyết định thay đổi công việc vào khoảng 40 – 50 tuổi.

Các nghiên cứu cho thấy những người thường xuyên có thói quen đánh giá các khả năng nghề nghiệp của mình, biết được những ưu điểm và nhược điểm của mình sẽ dễ dàng vượt qua thời kỳ này hơn.

Sự thay đổi nghề nghiệp

Trên thực tế, cũng chỉ có một số người thay đổi nghề nghiệp vào giữa cuộc đời. Một trong những nguyên nhân của sự thay đổi đó là do họ cảm thấy không sử dụng được một cách đầy đủ những khả năng của mình trong quá trình làm việc. Một nguyên nhân khác là họ cảm thấy không còn khả năng *thành đạt nghề nghiệp* hơn trong loại hình hoạt động đó.

Nếu con người bắt buộc phải thay đổi công việc hoặc bất ngờ mất việc có thể gây ra mức độ stress cao, lo lắng và cảm xúc bất an. Những người dự kiến được và biết trước những thay đổi xảy ra thì ít gặp stress hơn so với những người phải thích ứng với các tình huống không dự kiến và không lường trước được.

Một số người bị sa thải, về hưu sớm mà không tìm được việc làm khác thường gặp những khó khăn về tình cảm, về tài chính, lòng tự trọng bị tổn thương. Tuy nhiên, nếu con người luôn rèn luyện sức khỏe, sự tự tin, các kỹ năng nghề nghiệp, có nguồn tài chính nhất định và có sự ủng hộ của gia đình thì có thể vượt qua những khó khăn của tình trạng mất việc làm để bình tĩnh đi tìm việc làm mới.

Nhận thức đúng các nguyên nhân mất việc làm sẽ giúp con người khắc phục tình trạng bị sa thải và có sức để đi tìm chỗ làm việc mới. Khả năng này phụ thuộc vào kinh nghiệm và trình độ văn hoá của con người.

Những người có thể đoán trước được khả năng thay đổi công việc dựa trên sự phân tích các yếu tố kinh tế, chính trị, xã hội có thể chuẩn bị tìm kiếm công việc mới trong các lĩnh vực kế cận tốt hơn. Nhìn chung, khả năng nhận thức, kinh nghiệm sống và các phẩm chất tâm lý cá nhân như: linh hoạt, cởi mở, ham học hỏi, kiên định luôn giúp con người khắc phục được những áp lực khi thay đổi công việc hay khi đi tìm việc làm mới.

4.3. Khủng hoảng tâm lý tuổi trung niên

Một số nhà nghiên cứu cho rằng khủng hoảng tâm lý ở giai đoạn giữa cuộc đời là điều không tránh khỏi. Một số khác lại khẳng

định rằng, phần lớn những người trung tuổi đón nhận và trải qua các sự kiện liên quan đến quá trình lão hoá như là một quá trình tất yếu, tự nhiên, và không quá căng thẳng về những vấn đề này.

Trên thực tế, những người theo theo nhóm quan niệm thứ nhất thường tiếp xúc với những người gặp khủng hoảng giai đoạn giữa cuộc đời. Ví dụ, một số tác giả thường dựa vào những số liệu thu được trên các bệnh nhân ở các bệnh viện hoặc một nhóm dân cư nào đó, chứ không dựa vào mẫu đại diện cho tất cả các thành phần dân số. Levinson và Gould, 1978, đã tập trung chủ yếu vào những nam giới da trắng thuộc tầng lớp trung lưu, chứ không chú ý tới cả nam lẫn nữ trong các nghiên cứu của mình. Chính vì vậy, các kết luận đưa ra không thật thuyết phục.

Các tác giả theo hướng quan niệm thứ hai cho rằng, mặc dù những thay đổi theo tuổi tác (như tóc bạc, vòng eo tăng lên, mãn kinh) cùng với các biến cố riêng trong cuộc sống của từng người (như ly hôn hoặc mất việc làm) đều có thể xảy ra đối với cả mọi người. Nhưng, khả năng xuất hiện khủng hoảng giữa đời sẽ giảm đi rõ rệt nếu con người xem những sự kiện, những biến đổi dự đoán trước được ở tuổi trung niên là những sự kiện tất yếu, bình thường, ai cũng phải trải qua.

Trên thực tế, phần lớn mọi người đều biết trước và chuẩn bị cho các sự kiện quan trọng sẽ diễn ra kế tiếp nhau trong đời sống và xây dựng các kế hoạch đối phó với chúng. Nhiều sự kiện có thể gây ra những khó khăn lớn về tâm lý, xã hội, song vì hiểu được rằng các sự kiện đó sẽ đến như một quy luật nên đa số mọi người thích ứng với chúng một cách hiệu quả.

Bằng cách dự đoán, lường trước và lên kế hoạch ứng phó, những người tuổi trung niên có thể tránh được cuộc khủng hoảng vào giữa cuộc đời.

Như vậy, giai đoạn giữa cuộc đời là thời gian phân tích có phê phán và đánh giá cuộc đời mình. Một số người có thể hài lòng với bản thân vì họ đã đạt tới đỉnh các khả năng của mình. Một số người khác cảm thấy buồn khi phân tích lại những năm tháng đã qua.

Tuy nhiên, khủng hoảng giữa đời không phải là điều tất yếu. Nó xảy ra phần lớn ở những người có xu hướng trốn tránh tự phân tích, không chấp nhận hoặc sử dụng cơ chế phủ nhận để cố tình không nhận thấy những biến đổi diễn ra trong cơ thể và trong cuộc đời họ. Nhiều tác giả cho rằng những người khá giả dễ bị khủng hoảng hơn so với những người ít của cải thuộc tầng lớp lao động.

5. Các mối quan hệ giao tiếp tuổi trung niên

Có thể khẳng định rằng các mối quan hệ gia đình và bạn bè là những mối quan hệ quan trọng đối với tuổi trung niên. Người trung niên có vai trò là cầu nối giữa thế hệ trẻ và thế hệ già. Trong công việc, họ là cầu nối giữa những đồng nghiệp trẻ tuổi và những đồng nghiệp tuổi đã cao. Trong gia đình, người trung niên cũng là cầu nối giữa con cái và cha mẹ họ. Họ là những người chịu trách nhiệm tổ chức và thực hiện các công việc to nhỏ liên quan đến gia đình, họ hàng, dòng họ. Những người trẻ tuổi thường nhìn về phía trước, người già thường nhớ lại những gì đã qua, còn người trung niên có nghĩa vụ nặng nề đối với cả hai thế hệ và với bản thân, họ phải sống thật "ở đây và ngay bây giờ".

5.1. Các mối quan hệ gia đình

Các mối quan hệ với con cái trưởng thành

Thế hệ trung niên là những người tích cực duy trì và bảo vệ các truyền thống gia đình. Họ kịp thời động viên, đánh giá cao các thành tích của từng thành viên trong gia đình, họ hàng. Họ hay kể về lịch sử gia đình và tìm cách giữ gìn nó bằng cách lập các album ảnh, viết sách, tổ chức gặp mặt và giữ mối liên lạc với các thành viên sống ở xa. Nói cách khác, họ là những người bảo vệ giá trị của gia đình, điều này đúng đối với người trung tuổi ở mọi nền văn hóa. Tuy nhiên mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái trưởng thành có những điểm khác biệt giữa các nước có trình độ phát triển và truyền thống văn hóa khác nhau.

Ở nhiều nước phương Tây, việc con cái đến tuổi trưởng thành rời khỏi nhà cha mẹ để sống cuộc sống hoàn toàn độc lập đã trở

thành chuẩn mực. Xã hội cũng đảm bảo điều kiện cho cha mẹ và con cái có thể thực hiện các chuẩn mực đó. Chỉ thỉnh thoảng con cái mới về thăm cha mẹ và ngược lại. Mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái tuổi trưởng thành vì thế trở nên độc lập hơn. Cả hai bên đều tôn trọng cuộc sống riêng tư của nhau.

Ở Việt Nam, đứa con đến tuổi trưởng thành cũng rời khỏi nhà đi học, hay đi làm. Tuy nhiên, cha mẹ và con tuổi trưởng thành vẫn thường xuyên trao đổi tin tức và hỗ trợ lẫn nhau. Phần lớn những đứa con vẫn coi ngôi nhà của cha mẹ là nhà mình, và trở về nhà ngay mỗi khi có thể. Hầu như tất cả những sự kiện lớn nhỏ trong cuộc sống của cha mẹ hay con cái đều được thông báo cho nhau. Những sợi dây tình cảm gắn bó này còn kéo dài suốt cuộc đời.

Nhưng dù ở nền văn hóa nào thì sự kiện con cái rời khỏi nhà điều gây ra những xáo trộn nhất định trong đời sống tinh thần của những người làm cha mẹ. Nhiều phụ nữ cho biết họ cảm thấy buồn và trống vắng. Tuy nhiên một số tác giả cho rằng những cảm xúc đó liên quan đến công việc trì trệ hoặc quan hệ hôn nhân không được tốt nhiều hơn là việc chia tay con cái.

Nhìn chung, sau khi con cái đi khỏi nhà thì cha mẹ có nhiều thời gian hơn, tự do hơn, cuộc sống cá nhân được mở rộng hơn. Người phụ nữ giảm bớt thời gian nội trợ hàng ngày và thoải mái hơn với những công việc họ yêu thích. Tuy nhiên, họ vẫn luôn dõi theo sự tiến bộ của con cái và luôn chờ đón chúng trở về, vì ngay cả khi đứa con đã có công việc thì cũng không chắc là chúng có thể đứng vững ngay từ những thử nghiệm đầu tiên. Cha mẹ vẫn là chỗ dựa về vật chất và tinh thần cho con đến khi chúng có thể hoàn toàn tự lập.

Theo các nhà tâm lý học, cách ủng hộ tốt nhất của cha mẹ đối với những người trẻ tuổi là thường xuyên tâm sự, thảo luận cởi mở với con, luôn đặt niềm tin vào chúng, tôn trọng những nhận định, quyết định và sự trưởng thành của chúng. Cha mẹ phải học cách tiếp nhận con cái, học cách đem lại sự tự do có lý trí cho con cái để chúng có thể trở thành những người có bản lĩnh, có trách nhiệm với bản thân, gia đình và xã hội.

Hiện nay, các gia đình ở các đô thị chỉ có từ một đến hai con. Sau khi đứa con út rời khỏi gia đình, vợ chồng tuổi trung niên sẽ bắt đầu cuộc sống "không con" của họ trong một thời gian khá dài. Đôi khi người ta gọi thời gian đó của gia đình là "tổ ấm trống trải", nó có thể là một giai đoạn phức tạp nếu như trước đây hai vợ chồng sống với nhau chỉ vì nghĩa vụ đối với con cái. Tuy nhiên, những cặp vợ chồng luôn yêu thương chia sẻ với nhau, thường xuyên cùng nhau thực hiện các nghĩa vụ cha mẹ khi con cái còn ở nhà và thoả mãn với hôn nhân của mình, sẽ vẫn có cuộc sống tốt đẹp bên nhau khi chỉ còn lại hai người.

Các mối quan hệ với cha mẹ già

Với xu hướng tuổi thọ của con người ngày càng cao thì phần lớn những người trung niên đều có cha mẹ già. Mối quan hệ cư xử với cha mẹ già phụ thuộc vào nhiều yếu tố kinh tế, văn hóa, xã hội. Một người con đang bận rộn với công việc và nuôi dạy các con, sống xa cha mẹ hàng trăm cây số sẽ có quan hệ với cha mẹ khác hơn so với người con không phải dành quá nhiều thời gian cho công việc và sống gần cha mẹ mình.

Yếu tố giới tính có ảnh hưởng lớn đối với các mối quan hệ của người tuổi trung niên với cha mẹ già của họ. Thường thì con gái là người săn sóc cha mẹ cao tuổi, còn con trai giúp đỡ cha mẹ về mặt tài chính.

Các cuộc phỏng vấn cho thấy phần lớn những người trung niên đều duy trì mối quan hệ với cha mẹ già của mình. Họ vẫn thường xuyên giao tiếp, cùng hồi tưởng và giúp đỡ lẫn nhau. Cha mẹ cao tuổi thường giúp đỡ chăm sóc cháu chắt, con cái thường giúp cha mẹ chăm sóc sức khỏe, tổ chức các buổi gặp mặt với những người thân thiết.

Ngày nay con người sống lâu hơn, rất ít người sống được đến cuối cuộc đời mà không phụ thuộc vào con cái mình. Trách nhiệm chăm sóc cha mẹ đã trở thành chuẩn mực hơn là kỳ vọng xã hội. Người Việt Nam luôn coi việc chăm sóc, phụng dưỡng cha mẹ già là đạo lý "uống nước nhớ nguồn". Trong phần lớn gia đình, cha mẹ sống cùng với gia đình các con tuổi trung niên. Một số cha mẹ sống riêng ở ngôi nhà của họ, nhưng luôn được các con quan tâm thăm hỏi và giúp đỡ.

Tuy nhiên, vẫn có một số ít con cái đã trưởng thành không quan tâm đầy đủ đến cha mẹ già cả và ốm yếu của mình. Nguyên nhân có thể là do họ quá bận với công việc, sống quá xa, hoặc do cuộc sống nghèo khổ.

Cùng với tuổi tác, vai trò giữa con cái tuổi trung niên và cha mẹ cao tuổi của họ cũng dần dần thay đổi. Những người tuổi trung niên trở thành người quyết định những việc quan trọng trong gia đình và dòng họ.

Trở thành ông bà

Nhiều người ở tuổi trung niên đã trở thành ông bà. Họ có thể giúp nuôi dạy các cháu rất tốt vì hàng ngày không phải đi làm, không bị cuốn vào các mối quan hệ xã hội và không xung đột căng thẳng với các cháu như cha mẹ chúng. Tuy nhiên, có những khác biệt cá nhân rất lớn trong quan hệ ông bà – cha mẹ – các cháu. Nếu ông bà sống xa các cháu thì thỉnh thoảng bà cháu mới gặp nhau. Nếu ông bà sống riêng nhưng cùng thành phố với cháu, hoặc sống chung nhưng cha mẹ các cháu lại đảm nhận việc chăm sóc các cháu hàng ngày thì ông bà trở thành những người bạn lớn đối với các cháu, đưa cháu đi chơi, thăm các cửa hàng hoặc các nơi giải trí khác. Trong trường hợp cha mẹ quá bận việc hoặc không thể nuôi dạy con cái mình thì ông bà sẽ đảm nhiệm vị trí đó.

5.2. Các mối quan hệ bạn bè

Các quan hệ gia đình đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống, tuy nhiên vào giữa cuộc đời không ít người dựa vào bạn bè nhiều hơn là các thành viên gia đình. Những người trung tuổi có con đã trưởng thành hoặc vợ (chồng) đã mất rất cần tình bạn. Các cuộc phỏng vấn cho thấy bạn bè của những người ở tuổi trung niên thường là những bạn đã thân với nhau từ lâu, trong khi những người trẻ tuổi thường có nhiều bạn bè mới hơn.

Vào đầu tuổi trung niên, mọi người thường bận bịu chăm lo công việc gia đình và thực hiện các nhiệm vụ nghề nghiệp. Họ ít có thời gian cho bạn bè và tình bạn của họ ít sâu sắc hơn. Tuy nhiên, vào

cuối tuổi trung niên, mọi người bắt đầu quan tâm đến bạn bè cũ của mình nhiều hơn và cũng bắt đầu hình thành các mối quan hệ đa dạng hơn.

Khi được hỏi về yếu tố quan trọng nhất của tình bạn, những người được hỏi cho rằng: đó là tình cảm tương thân tương ái, sự giúp đỡ và cho những lời khuyên có tính chất bạn bè. Họ coi trọng kinh nghiệm của bè bạn và sự giao tiếp nhẹ nhàng. Phụ nữ thường trả lời chi tiết hơn so với nam giới. Phụ nữ coi tương thân tương ái là phẩm chất quan trọng của bạn bè, trong khi nam giới thường thích chơi với những người bạn có nhiều điểm giống với bản thân mình.

6. Những nhiệm vụ phát triển của con người ở tuổi trung niên

Jung C., một trong những nhà lý thuyết đầu tiên đặc biệt quan tâm đến nửa thứ hai của cuộc đời con người, cho rằng ở độ tuổi này con người cần đi tìm và biện giải cho ý nghĩa tồn tại của bản thân (Jung, 1971).

Phần lớn những người trung niên đều có những đứa con đang lớn hay đã trưởng thành, đồng thời có cha mẹ đang ngày một già. Tuy nhiên, ngày càng có nhiều người đang trở thành cha hay mẹ của những đứa con nhỏ sau 40 tuổi, họ trải qua các sự kiện đời sống chuẩn mực chậm hơn so với phần lớn những đại diện của thế hệ họ. Nhiều phụ nữ đến tuổi 40 mới lập gia đình và có con. Nhiều đàn ông ly dị, sau khi đi bước nữa, cũng thường có con với vợ hai vào giai đoạn tuổi trung niên. Những người trung niên có con từ thời trẻ thì nay trở thành ông bà, lại đảm nhận việc trông nom các cháu nội ngoại vì con cái họ còn bận làm việc, không thể chăm sóc chúng.

Như vậy, trong bất kỳ trường hợp nào, những người trung niên cũng bận bịu với những đứa trẻ của mình và các mối quan hệ gia đình, họ hàng, bạn bè khác.

Theo Erikson, những phẩm chất chủ yếu ở con người trong thời kỳ này nằm giữa tính *hiệu quả* hay sự *trì trệ*. Đối với nam cũng như nữ, tính hiệu quả thể hiện ở sự tích cực hoạt động lao động xã hội, mong muốn truyền đạt kinh nghiệm và kiến thức cho thế hệ sau,

nuôi dạy con cái và quan tâm đến những người thân. Tính hiệu quả thường biểu hiện trong các lĩnh vực cơ bản của người trưởng thành với tư cách là một nhân cách độc lập, một thành viên của gia đình, một chủ thể của hoạt động nghề nghiệp.

Cảm giác trì trệ và buồn chán là sự đối lập với hiệu quả. Một số người cảm thấy không thoả mãn với cuộc sống, không tìm thấy giá trị trong việc ủng hộ và trợ giúp thế hệ trẻ, trong việc chăm sóc gia đình và nuôi dạy các cháu. Đó thường là những người chưa đạt được những thành tựu nhất định trong cuộc sống và việc hoàn thiện nhân cách vẫn còn những điều chưa ổn.

Chúng ta đã biết rằng Erikson chia quá trình phát triển của con người trong suốt cuộc đời ra 8 giai đoạn. Tuổi trung niên tương ứng với giai đoạn thứ 7. Theo ông, những nhiệm vụ quan trọng nhất của con người trong thời kỳ này gắn liền với vị thế của người trung niên đang đứng ở giữa cuộc đời mình, đang đứng giữa và là cầu nối giữa hai thế hệ già và trẻ.

Peck, 1968, rất quan tâm đến lý thuyết của Erikson và mong muốn mở rộng hơn hình ảnh nửa thứ hai của cuộc đời do Erikson mô tả. Peck cho rằng trong khi mô tả 8 giai đoạn phát triển của con người Erikson đã quá chú trọng thời thơ ấu, tuổi thiếu niên và tuổi trưởng thành. Peck cho rằng đời sống tâm lý của con người ở tuổi trung niên và tuổi già đa dạng hơn rất nhiều so với sự khái quát của Erikson.

Ở độ tuổi này, tất cả các phẩm chất tâm lý đã hình thành trong các giai đoạn phát triển trước đây theo lý thuyết của Erikson thỉnh thoảng lại được đem ra thử thách lại. Ví dụ: Một căn bệnh bất ngờ khiến con người một lần nữa phải giải quyết vấn đề *tự chủ* và *phụ thuộc* ở tuổi 45. Cái chết của người bạn đời là sự mất mát đối với người chồng (vợ) còn sống, một lần nữa làm nảy sinh nhu cầu về *sự gần gũi thân tình*. Trên thực tế, bất kỳ sự biến đổi quan trọng nào trong cuộc sống hoặc những sự kiện bất ngờ xảy ra cũng đòi hỏi con người phải nỗ lực để khẳng định lại các phẩm chất tâm lý đã hình thành trong những điều kiện bình thường trước đây. Erikson cho rằng những hoàn cảnh đặc biệt, những biến cố xảy ra trong cuộc sống thường kéo theo những thay đổi căn bản trong tâm trí của con người, họ buộc phải bắt

đầu lại với các vấn đề *lòng tin, lòng tự trọng, tính chủ động, tính đồng nhất và sự thân thiết* và chỉ sau đó mới có thể đạt được *tính hiệu quả.* Tuy nhiên, sau mỗi lần như vậy, con người trở nên sâu sắc và mạnh mẽ hơn.

Nói đến các nhiệm vụ của con người ở nửa sau của cuộc đời, Peck đưa ra 7 nhiệm vụ tinh thần mà người trung niên và người cao tuổi cần thực hiện để có thể phát triển tốt nhất nhân cách của mình. Bốn nhiệm vụ đầu có ý nghĩa quan trọng ở tuổi trung niên; 3 nhiệm vụ còn lại là quan trọng trong những năm sau nữa, nhưng chúng đã nảy sinh ở tuổi trung niên.

1. Thừa nhận giá trị của sự sáng suốt thay vì đánh giá cao giá trị thể lực như trước đây.

Theo mức độ sức khoẻ thể lực giảm sút, con người có xu hướng chuyển ưu tiên từ hoạt động thể lực sang hoạt động trí óc và đánh giá cao giá trị của sự sáng suốt.

2. Đánh giá cao sự hợp tác và tôn trọng lẫn nhau thay vì cạnh tranh nhau trong các mối quan hệ.

Những thay đổi thể lực buộc con người phải xác định lại mối quan hệ tác động lẫn nhau của mình với đại diện của cả hai giới, chú trọng vào giao tiếp và các quan hệ bạn bè, chứ không phải vào quan hệ tình dục hay cạnh tranh.

3. Làm phong phú đời sống cảm xúc thay vì cứ chìm đắm trong cảm xúc đơn điệu nào đó.

Cá nhân phải đấu tranh chống lại các cảm xúc đơn điệu. Điều này đặc biệt cần thiết trong trường hợp khi có những nỗi đau gia đình, bạn bè mất dần, các sở thích cũ không còn giá trị. Nếu con người cứ chìm đắm trong sự đau khổ, buồn bã sẽ làm cho cuộc sống mất ý nghĩa.

4. Cố gắng tư duy linh hoạt thay cho tư duy khuôn mẫu

Cá nhân phải đấu tranh chống khuynh hướng đòi giữ các quy tắc sống cũ kỹ của mình. Cần có thái độ cởi mở đối với những ý tưởng mới. Tư duy khuôn mẫu là tính bảo thủ, khăng khăng đòi làm

theo những kinh nghiệm và quan niệm cũ kỹ trước đây và không muốn thay đổi.

5. Phong phú hóa các vai trò của bản thân thay vì hạn chế trong khuôn khổ các vai trò bắt buộc.

Nếu con người tự quyết định chỉ trong khuôn khổ công việc hoặc gia đình mình thì việc nghỉ hưu, thay đổi công việc hoặc con cái trưởng thành rời khỏi nhà sẽ làm cho con người có những cảm xúc tiêu cực và khó thích ứng được với những vấn đề đó. Phong phú hóa các vai trò của bản thân có nghĩa là con người tự quyết định tham gia vào các hoạt động khác với các vai trò khác nữa, chứ không chỉ giới hạn ở công việc mà bạn phải thực hiện.

6. Cảm nhận tính siêu việt của thân thể thay vì chìm đắm vào những cảm nhận cơ thể.

Điều này có liên quan đến khả năng của cá nhân tránh khỏi tình trạng quá tập trung vào những điều khó chịu, đau đớn và bệnh tật về thể xác mà lão hoá phải chịu đựng.

7. Cảm nhận tính siêu việt của nhân cách thay vì chìm đắm vào nỗi lo về cái chết

Tuổi già có ý nghĩa quan trọng, nếu người già hiểu được ý nghĩa và vai trò của mình với tư cách là đại diện của lớp người đi trước, ủng hộ thế hệ trẻ, tham gia vào các hoạt động của lớp trẻ, không chìm đắm vào những vấn đề của cá nhân, không cần nghĩ ngợi về cái chết thì họ sẽ không sợ hãi và vô vọng (Peck, 1968).

Cũng giống như các giai đoạn của Erikson, không có vấn đề nào của Peck lại giới hạn ở tuổi trung niên hoặc tuổi già. Các quyết định đưa ra thời tuổi trẻ có vai trò như những viên gạch đặt nền móng cho các hành động sau này của người trưởng thành. Còn người ở tuổi trung niên thì đã bắt đầu giải quyết các vấn đề của tuổi già sắp tới. Trên thực tế, con người thường đã có kế hoạch sống quãng đời còn lại của mình như thế nào vào giai đoạn từ 50 đến 60 tuổi.

Những khác biệt giữa nam và nữ

Vào tuổi trung niên nam cũng như nữ thường nhìn lại các mục tiêu cuộc sống của mình và suy nghĩ xem họ đã thực hiện các nhiệm

vụ đã đặt ra ở thời kỳ tuổi trưởng thành như thế nào. Phần lớn những người trung niên đã lựa chọn nghề nghiệp cho mình, nhưng không phải ai cũng hài lòng với nó. Một số không thành công trong công việc, bị mất việc làm hoặc không đạt được vị trí mà họ đã dự tính. Một số khác, khi không thật sự thành đạt, đã chuyển sự quan tâm ưu tiên của mình từ hoạt động nghề nghiệp sang các lĩnh vực khác (thể thao, làm vườn, nuôi chim).

Nhiều nghiên cứu về thái độ của nam giới tuổi trung niên đối với những gì đã đạt được vào giữa cuộc đời cho thấy, đa số những người đàn ông cảm thấy hạnh phúc khi hoàn thành các vai trò nghề nghiệp của mình, và các mối quan hệ gia đình cũng có ý nghĩa quan trọng đối với họ. Nhiều nam giới gặp phải những vấn đề gần giống nhau như: chăm sóc cha mẹ già yếu, giáo dục con cái ở tuổi thanh thiếu niên, quan hệ tình cảm vợ chồng, sức khỏe...

Gia đình có vai trò quan trọng đối với sự phát triển cá nhân cũng như sự nghiệp của nam giới.

Đối với người phụ nữ, đây cũng thường là thời gian của những biến đổi quan trọng và đánh giá lại các giá trị. Theo truyền thống thì phần lớn phụ nữ tự xác định mình trong khuôn khổ gia đình, chứ không phải nghề nghiệp. Tuy nhiên, hiện nay, đa số phụ nữ mong muốn kết hợp cuộc sống gia đình với phát triển sự nghiệp. Điều này thường dẫn đến những xung đột và căng thẳng về các vai trò. *Xung đột về vai trò* của phụ nữ tuổi trung niên là tìm kiếm thời gian cho gia đình cũng như cho công việc và nghề nghiệp. Cả hai vai trò đều có những yêu cầu rất lớn làm người phụ nữ bị quá tải. Sự giúp đỡ, đồng viên của gia đình có vai trò quan trọng đối với người phụ nữ trong việc đảm nhận cả hai vai trò trên.

Những biến đổi cơ thể liên quan đến tuổi tác như: có nhiều nếp nhăn, tóc bạc và các dấu hiệu lão hoá khác cũng thường làm phụ nữ tuổi trung niên lo lắng. Một số có phản ứng tiêu cực đối với thời kỳ mãn kinh và tiếc nuối rằng không còn trẻ nữa. Tuy nhiên, nhiều phụ nữ nhìn nhận những thay đổi trên như quy luật tất yếu và hướng các hoạt động tích cực của mình vào các mục tiêu gia đình và xã hội. Những phụ nữ này luôn giữ được tình yêu đối với con người, cuộc sống và sự sáng tạo trong công việc.

CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 1. Trình bày về sự phát triển thể chất và vấn đề sức khỏe ở tuổi trung niên.

Câu 2. Anh/ chị hãy phân tích sự thay đổi các khả năng nhận thức ở tuổi trung niên.

Câu 3. Phân tích xu hướng đánh giá lại các giá trị ở tuổi trung niên. Nguyên nhân của khủng hoảng tâm lý ở tuổi trung niên.

Câu 4. Trình bày về các mối quan hệ giao tiếp ở tuổi trung niên.

Câu 5. Những nhiệm vụ cần thực hiện để hướng tới sự phát triển tốt đẹp ở tuổi trung niên.

Bài 13
SỰ THAY ĐỔI THỂ CHẤT, TÂM LÝ VÀ CÁC MỐI QUAN HỆ CỦA NGƯỜI CAO TUỔI (trên 60 tuổi)

1. Khái quát về người cao tuổi

1.1. Hình ảnh người cao tuổi

Những người từ 60 tuổi trở lên được coi là người cao tuổi. Giai đoạn này ở nhiều người kéo dài từ 20, 30 cho đến 40 năm.

Nhiều người cho rằng tình cảnh của người cao tuổi thật tồi tệ. Tính trung bình, người cao tuổi có trình độ văn hoá kém hơn so với các giai đoạn lứa tuổi khác; sức khỏe của họ giảm sút và không còn khả năng lao động tích cực. Một số người thậm chí không có đủ những điều kiện cần thiết để sinh sống. Một số người bị đối xử tệ không chỉ ở ngoài xã hội, mà còn ở ngay trong gia đình.

Tuy nhiên, hình ảnh tiêu cực đó về người cao tuổi không nhất thiết trở thành quy luật. Một số khảo sát xã hội cho thấy có những xu hướng quan niệm rất khác nhau về người cao tuổi, đôi khi đối lập nhau. Người thì nói rằng người cao tuổi là những người thông thái, nhiều kinh nghiệm; người thì cho rằng họ là những người già nua, lẩm cẩm. Người thì nói rằng người cao tuổi là những người tốt bụng, người thì nhận xét rằng họ là những người xấu tính. Người thì nói rằng người cao tuổi là những người hay quan tâm đến người khác, người thì cho rằng họ là những người hay cáu gắt.

Tại sao lại có những ý kiến trái chiều nhau như vậy? Bởi vì trên thực tế những người cao tuổi rất khác nhau. Trong số những người trên 60 tuổi có những người vẫn còn đá bóng, có những người suốt ngày chỉ ngồi một chỗ; có những nhà lãnh đạo năng nổ, và cũng có những người phải đi ăn xin. Những đánh giá tiêu cực một chiều tong xã hội về người cao tuổi sinh ra định kiến không chỉ ở những người trẻ tuổi, mà còn tác động tiêu cực đến chính những người tuổi đã cao.

Cùng với xu hướng tăng tuổi thọ, số lượng người cao tuổi đang tăng lên trên phạm vi toàn cầu. Theo báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới, tính đến năm 2000, toàn thế giới có khoảng 580 triệu người trên 60 tuổi và dự đoán đến năm 2020, con số này sẽ xấp xỉ 1 tỷ người. Riêng ở Việt Nam, hiện có khoảng 8,15 triệu người cao tuổi, chiếm 9,4% tổng dân số.

Sau nhiều năm cống hiến cho gia đình và xã hội, người cao tuổi xứng đáng được quan tâm, chăm sóc. Nhiều người cho rằng không nên gọi những người trên 60 tuổi là "người già", mà chỉ nên gọi họ là những người "cao tuổi", vì có nhiều người trong số họ còn khoẻ mạnh, sống tự lập và tham gia tích cực vào đời sống xã hội.

Ở một số nước trên thế giới người ta rất kính trọng những người cao tuổi. Ví dụ, người da đỏ luôn luôn cho rằng những người già là những người khôn ngoan, minh mẫn, và sáng suốt. Họ là biểu tượng của thế hệ cha ông đi trước, của sự hiểu biết văn hoá và tín ngưỡng truyền thống. Ở Trung Quốc, Nhật Bản và nhiều nước châu Á khác, trong đó có Việt Nam, có truyền thống kính trọng người cao tuổi, chăm sóc ông bà cha mẹ tuổi cao. Chẳng hạn, ở Nhật Bản cứ bốn người cao tuổi thì có ba người sống chung với con cái mình, họ được con cháu rất tôn trọng, thể hiện qua nhiều chi tiết trong cuộc sống thường ngày. Ví dụ, khi nấu ăn mọi người luôn chú ý đến khẩu vị của người cao tuổi; khi gặp người cao tuổi ngoài đường phố, những người qua đường thường cúi đầu chào... Hiện nay, với xu hướng hiện đại hóa và hội nhập quốc tế, truyền thống tôn trọng người cao tuổi ở các nước châu Á thể hiện ở lớp người độ tuổi trung niên sống ở nông thôn rõ nét hơn so với lớp thanh niên và dân cư sống ở các thành phố lớn.

Ở Việt Nam, pháp lệnh người cao tuổi (số 23/2000/PL–UBTVQH, ra ngày 28/04/2000) nhận định "người cao tuổi có công sinh thành, nuôi dưỡng, giáo dục con cháu về nhân cách và có vai trò quan trọng trong gia đình và xã hội". Luật Người cao tuổi (được thông qua ngày 23 tháng 11 năm 2009 tại kỳ họp thứ 6 Quốc hội khóa XII) đã được thực hiện. Hiện nay, người cao tuổi Việt Nam đang được hưởng các chính sách bảo trợ xã hội của Nhà nước.

Trong truyền thống của người Việt Nam, người cao tuổi luôn được kính trọng và vị nể, họ đã đóng góp rất nhiều công sức cho gia đình và xã hội, họ đã góp công sức của mình để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Nhiều người cao tuổi được coi là những kho tri thức và kinh nghiệm sống. Họ luôn sẵn sàng truyền lại những hiểu biết của mình cho thế hệ sau.

1.2. Bốn thập niên của giai đoạn tuổi cao

Burnside cùng với các đồng nghiệp chia giai đoạn cao tuổi thành bốn thập niên.

Những người từ 60 đến 69 tuổi phải thích ứng với sự thay đổi vai trò của họ trong xã hội. Lúc này họ đã nghỉ hưu, thu nhập giảm, nhu cầu từ phía xã hội đối với họ giảm đi, người ta không đòi hỏi ở họ sự năng nổ, sức khoẻ, tính độc lập và tính sáng tạo như trước đây. Burnside cho rằng sự phản ứng của xã hội như thế có ảnh hưởng tiêu cực đến hành vi của những người cao tuổi còn khoẻ mạnh sung sức. Nhiều người 60 tuổi buộc phải tiếp nhận luật chơi làm nhịp độ cuộc sống riêng chậm đi, và do đó gián tiếp khẳng định những mong đợi mang tính khuôn mẫu của xã hội.

Nhiều nam nữ mới nghỉ hưu có sức khoẻ tốt và trình độ học vấn cao. Họ còn có thể sử dụng thời gian nhàn rỗi của mình để tự hoàn thiện, củng cố sức khoẻ, tham gia hoạt động xã hội hoặc chính trị. Một số thường xuyên luyện tập thể dục thể thao và sinh hoạt tình dục tích cực. Một số người hưu trí có thể trở thành những nhà từ thiện, nhà sản xuất hay nhà giáo. Vào thời gian này, những người cao tuổi cũng phải thích ứng với những sự kiện không mong muốn xảy ra như bạn bè và một số đồng nghiệp qua đời.

Những người từ 70 đến 79 tuổi thường gặp phải nhiều biến cố hơn so với thập niên trước. Theo Burnside, nhiệm vụ của người 70 tuổi là giữ gìn bản lĩnh cá nhân đã hình thành ở họ trong khoảng thời gian giữa 60 và 69 tuổi. Nhiều người ở tuổi từ 70 đến 79 thường đau ốm và mất người thân. Bạn bè và người quen biết ra đi ngày càng nhiều hơn. Ngoài việc thu hẹp mối quan hệ giao tiếp với xung quanh, dần dần họ cũng bớt tham gia vào công tác của các tổ chức xã hội. Ở độ

tuổi này người già thường hay cáu giận, mất bình tĩnh. Họ thường lo lắng đến tình trạng sức khoẻ của mình. Mặc dù vậy, nhờ chất lượng hỗ trợ y tế được cải thiện và có lối sống lành mạnh, nhiều người ở tuổi 70 vẫn khỏe mạnh và có khả năng làm các công việc nhẹ nhàng.

Những người từ 80 đến 89 tuổi bắt đầu sống bằng các ký ức của mình. Phần lớn những người 80 đến 90 tuổi đều gặp rất nhiều khó khăn trong việc thích nghi với môi trường xung quanh và tác động qua lại với nó. Giai đoạn này, con người cần rèn luyện lối sinh hoạt gọn nhẹ, sạch sẽ, vui vẻ để tránh những điều bất tiện cho mình và những người xung quanh. Không nên cục cằn, khó tính để tránh tạo ra sự đơn độc. Người cao tuổi giai đoạn này cần được giúp đỡ để duy trì các mối liên hệ xã hội và văn hoá.

Phần lớn (song không phải tất cả) những người có độ tuổi 80 – 90 đều yếu và có bệnh. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là họ không có khả năng lao động và hoàn toàn phụ thuộc. Đại bộ phận những người trên 80 tuổi đều sống ở nhà với con cháu và nhận được sự quan tâm chăm sóc của những người thân.

Hiện nay những người ở độ tuổi trên 85 ngày một nhiều lên. Ví dụ, theo thống kê năm 1980 ở Mỹ có 2,2 triệu người từ 85 tuổi trở lên; năm 1998 con số đó đã lên tới 4,05 triệu người, hai phần ba số đó là phụ nữ. Theo dự đoán, đến năm 2040, số người từ 85 tuổi trở lên ở Mỹ sẽ đạt từ 8 đến 13 triệu người (Dẫn theo Craig G.J, 2004).

Những người từ 90 tuổi trở lên rất ít so với những người 60, 70 hoặc 80 tuổi. Số liệu về những người trên 90 tuổi không nhiều, vì vậy việc thu thập thông tin chính xác về tình hình sức khoẻ và những sự tác động qua lại về mặt xã hội của những người thuộc nhóm tuổi này là rất khó khăn.

Tuy nhiên, sự phát triển chậm của những người già trên 90 tuổi có đặc điểm đặc biệt của nó. Trong suốt một thời gian dài họ đã trải qua bao thăng trầm của cuộc sống, và giờ đây họ đã hoàn toàn thoát khỏi áp lực của công việc và trách nhiệm. Nếu như trong các thời kỳ trước đó họ đã vượt qua các cuộc khủng hoảng một cách thành công

thì 10 năm cuối cùng này có thể đem lại cho họ niềm vui sướng, sự thanh thản và hài lòng. Một số nghiên cứu cho thấy, những người sống tới 90 tuổi và trên 90 tuổi thường ít bệnh tật và bình thản hơn so với những người ở tuổi 70. Nguyên nhân của hiện tượng này là do họ đã vượt qua bệnh tật, vượt qua những rủi ro trong cuộc đời mà những người khác không vượt qua được ở độ tuổi 70 – 80.

Như vậy, "những người cao tuổi" là nhóm dân cư có sự phân hóa cao. Có người trong nhóm 60 – 69 tuổi khỏe mạnh, năng động. Có người trên 90 tuổi chậm chạp và yếu ớt. Mặc dù tất cả những người cao tuổi đều phải đối mặt với thu nhập giảm sút, sức khoẻ kém và mất mát người thân. Nhưng, điều này không có nghĩa là chất lượng cuộc sống của họ đương nhiên sẽ trở nên tồi tệ đi. Vì vậy, quan điểm chung cho rằng những người cao tuổi nghèo khổ, không có khả năng lao động và bất hạnh là hoàn toàn không đúng.

2. Sự thay đổi thể chất của người cao tuổi

2.1. Lão hoá cơ thể

Sự lão hóa của cơ thể khi tuổi cao là không thể tránh khỏi. Ngoài các hiện tượng như stress, tai nạn, bệnh tật, ăn uống kém và nhiều yếu tố khác có ảnh hưởng tới lão hoá, thì bản thân lão hoá là quá trình tự nhiên. Trong thiên nhiên có thể gặp nhiều ví dụ về lão hoá, chẳng hạn như cây cối phát triển, ra hoa, ra quả, ra hạt rồi dần tàn lụi. Hạt mọc thành cây và lại bắt đầu chu trình phát triển sinh học có sẵn. Các nghiên cứu đã chứng minh rằng, độ dài cuộc sống của các loài động vật và thực vật một phần là do di truyền quyết định. Đối với con người, gen di truyền cũng đóng vai trò nhất định đối với quá trình lão hóa cơ thể.

Quá trình lão hoá đối với phần lớn các kết cấu cơ thể con người bắt đầu từ khi cơ thể còn đang phát triển. Tuy nhiên, khó có thể nhận biết được điều đó vì quá trình lão hoá diễn ra từ từ và phần lớn các kết cấu cơ thể có nguồn dự phòng vững chắc. Đối với một số người sự lão hoá đến sớm hơn, với một số khác thì muộn hơn, song dù sớm hay muộn, quá trình lão hoá là điều không thể tránh khỏi. Ngay cả

khi có các điều kiện vệ sinh và môi trường thuận lợi thì các hệ thống trong cơ thể cũng sẽ già cỗi dần.

Môi trường và các yếu tố xã hội cũng ảnh hưởng tới quá trình lão hóa ở con người. Ví dụ, những người sống ở nông thôn có tuổi thọ cao hơn những người sống ở thành thị, những người có gia đình sống lâu hơn so với những người sống độc thân. Một số người mất thính giác ở tuổi già là do những biến cố thời còn trẻ hoặc trong thời kỳ đang phát triển. Một số người khác gặp phải các vấn đề rối loạn hô hấp ở tuổi già là do trong quá khứ hút thuốc lá quá nhiều. Các nguyên nhân đau lưng dày vò những phụ nữ cao tuổi có thể tiềm ẩn từ khi họ phải gắng sức bồng bế con nhỏ hoặc phải làm việc nhiều trong tư thế còng lưng. Như vậy, không phải chỉ những biến đổi tuổi tác là nguyên nhân của quá trình lão hoá. Lối sống của con người, các biến cố mà họ phải trải qua cũng ảnh hưởng đến cơ thể con người theo năm tháng. Một số nhà nghiên cứu cho rằng bệnh tật và các sự cố làm tổn thương cơ thể là không thể tránh khỏi trong cuộc sống con người. Tác động tích tụ của chúng luôn đi cùng với quá trình lão hoá tự nhiên về mặt sinh học, và khó có thể tách bạch các yếu tố sinh học và yếu tố xã hội trong quá trình lão hóa.

2.2. Những biến đổi của cơ thể

Những thay đổi bề ngoài. Tóc bạc, da mồi, phong thái thay đổi, nhiều những nếp nhăn – đó là những biểu hiện phổ biến trong diện mạo người cao tuổi. Cùng với tháng năm, da trở nên khô hơn, thô hơn và mất đi sự mềm mại vốn có. Thời tuổi trẻ, các nếp nhăn xuất hiện do các nhóm cơ bắp nhất định hoạt động thường xuyên tạo ra, ví dụ, "tuyến cười" ở trên khuôn mặt. Ở tuổi già, những nếp nhăn xuất hiện là do các xenlulô béo ở dưới lớp da mất đi, cũng như do da không còn tính đàn hồi. Trên cơ thể, đầu và mặt xuất hiện mụn cơm nhiều hơn. Các mạch máu mỏng vỡ ra, tạo thành các chấm xanh đen nhỏ ở dưới da.

Có thể kéo lùi sự xuất hiện một số biểu hiện của lão hoá nhờ vào việc ăn uống đúng đắn, có lối sống lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, bảo vệ cơ thể trước sự tác động lâu dài của mặt trời, môi trường ô nhiễm.

Các cơ quan cảm giác

Các cơ quan cảm giác thị giác, thính giác, vị giác, khứu giác cùng với tuổi tác bắt đầu hoạt động kém đi, mặc dù nhịp độ lão hoá diễn ra không giống nhau ở những người khác nhau.

Rối loạn thính giác là hiện tượng bình thường trong đời sống người già. 1/3 người già có thính giác kém gây khó khăn cho đời sống hàng ngày.

Thị giác của họ kém hẳn đi, nắm bắt mục tiêu không còn nhanh nhậy vì tính đàn hồi của thuỷ tinh thể và khả năng điều tiết giảm. Trong trường hợp lái xe trên đường, người cao tuổi có thể gặp phải những khó khăn, nguy hiểm vì các biển hiệu trên đường chỉ thoáng vụt qua với tốc độ lớn. Tuổi tác càng cao thì nhãn mắt càng mất đi độ trong suốt và cuối cùng dẫn đến tình trạng đục thuỷ tinh thể, tức là hoàn toàn không tiếp nhận được ánh sáng vào hốc mắt và mất cảm giác nhìn thấy.

Trái lại, cảm giác ngon miệng với người cao tuổi hầu như không thay đổi, nhất là khả năng cảm nhận vị ngọt. Trong khi đó khả năng phân biệt các sắc thái của vị cay có giảm chút ít. Để người cao tuổi cảm thấy được vị mặn họ cần nhiều muối hơn, trong khi ăn nhiều muối là một trong những nguyên nhân của bệnh cao huyết áp. Người bị bệnh huyết áp cao có nhiều khó khăn hơn trong việc xác định các vị ngon của thức ăn so với những người già khác. Cùng với tuổi tác, khứu giác cũng kém đi rõ rệt.

Cơ bắp và xương

Thường thì chiều cao của người già giảm đi do mô sụn của xương sống bị co ép lại. Thể tích xương giảm đi rõ rệt, vận động kém dần đi.

Ở những người cao tuổi, xương trở nên yếu, xốp, dễ gãy và rất lâu liền, đặc biệt là ở phụ nữ. *Hệ thống tiền đình* có chức năng duy trì trạng thái cân bằng ở người cao tuổi làm việc kém đi nên họ càng hay ngã, điều này gây ra nhiều vấn đề về rạn nứt và gãy vỡ xương.

Kết cấu và thành phần các mô thay đổi. Do mô cơ chết dần đi nên trọng lượng cơ thể giảm so với thời tuổi trưởng thành và tuổi

trung niên. Đôi khi, trọng lượng mô cơ giảm được bù lại bởi tỉ lệ mô mỡ tăng lên.

Hoạt động của hệ tuần hoàn kém đi, các mạch máu không còn tính đàn hồi, một số mạch máu bi nghẽn làm lượng máu đi tới các bắp thịt giảm xuống. Cơ bắp không được cung cấp đủ chất dinh dưỡng, còn các sản phẩm của quá trình trao đổi chất có chứa độc tố không bị loại ra làm chúng bắt đầu hoạt động kém hiệu quả. Phổi yếu làm cho lượng ô xy cung cấp cho cơ và não giảm. Điều này khiến cho sự phối hợp của các vận động kém đi và nhịp độ phản ứng không được tốt.

Các nghiên cứu chứng minh rằng việc tập thể dục thể thao liên tục hay ngắt quãng phù hợp với lứa tuổi có thể giúp cơ thể tránh khỏi tình trạng cơ bắp yếu ớt và theo đó là cơ thể ốm yếu. Người già thường xuyên tập luyện có thể làm cho sức mạnh cơ bắp tăng lên giúp họ làm được nhiều việc đòi hỏi sử dụng sức lực cơ bắp.

Các cơ quan nội tạng

Khi bước vào tuổi 60 trở lên các cơ quan nội tạng cũng có sự lão hóa dần. Trọng lượng của các bộ phận cơ quan giảm dần, ví dụ, gan từ 1500g dần dần chỉ còn 1000g, thận từ 170g chỉ còn 100g.

Tim là một cơ bắp có mức độ chuyên môn hoá cao cùng với tuổi tác cũng phải chịu đựng những vấn đề tương tự như các cơ bắp khác của cơ thể. Hoạt động của tim phụ thuộc vào hiệu quả hoạt động của hệ tuần hoàn, mà nó có thể là nguyên nhân phát sinh nhiều vấn đề liên quan đến lão hoá. Hoạt động của hệ tuần hoàn rối loạn làm cho lượng máu chảy vào tim giảm đi và lượng máu toả đi cũng vậy. Thời gian khôi phục của cơ tim sau mỗi lần co bóp ngày một dài ra. Lượng máu chảy lên óc giảm và không liên tục có thể làm cho hoạt động nhận biết kém đi.

Phổi của người cao tuổi làm việc ít hiệu quả nên khi hít vào thu được ít ôxy. Nhiều khi hoạt động của phổi bị rối loạn do hút thuốc và không khí ô nhiễm.

Trong thời kỳ này, hệ thống miễn dịch cũng suy giảm dần. Chất kháng thể được sản xuất ra nhiều nhất ở thời trẻ tuổi, sau đó số

lượng kháng thể giảm dần, làm giảm khả năng miễn dịch. Vì thế người cao tuổi dễ đau ốm hơn.

Hệ tiết niệu cũng có nhiều thay đổi, khả năng lọc của thận kém, khả năng bài tiết, khả năng hấp thụ của ống thận cũng giảm, gây nhiều rối loạn về chuyển hóa. Dịch vị trong hệ tiêu hóa giảm, gây trở ngại cho việc tiêu hóa thức ăn.

Hệ thần kinh lão hóa rất sớm, một số các nơron ở vỏ não giảm nhanh, chất lượng và cấu trúc hóa học của tế bào thần kinh cũng giảm. Bình thường bộ não con người trưởng thành nặng khoảng 1400g, thì ở tuổi 85 chỉ còn 1180g. Vỏ não giảm trương lực, hưng phấn giảm sút làm mất cân đối giữa hai quá trình ức chế và hưng phấn. Do đó, tính tình người già cũng thay đổi, không thích hoạt động, dễ bị rối loạn giấc ngủ.

Tuy nhiên không phải mọi người cùng lứa tuổi đều già đi như nhau. Tuổi già có thể xuất hiện sớm, hay muộn khác nhau ở mỗi người, và cũng không phải mọi người về già đều mắc nhiều bệnh tật; điều này phụ thuộc vào quá trình sống và rèn luyện sức khỏe của mỗi cá nhân đặc biệt là sự quan tâm chăm sóc của người thân.

3. Sự thay đổi các khả năng nhận thức ở người cao tuổi

3.1. Sự thay đổi các quá trình nhận thức

Tốc độ của hoạt động nhận thức: Tốc độ của hoạt động trí óc cũng như chân tay giảm đi là nét đặc trưng đối với người cao tuổi. Điều đó có liên quan trực tiếp tới lão hoá, và cũng có thể liên quan đến tính cẩn thận của người cao tuổi.

Trí nhớ. Đa số mọi người cho rằng trí nhớ ở tuổi già rất kém. Tuy nhiên, nếu những người trưởng thành không thể nhớ anh ta để quên chìa khóa ở đâu thì không có ai lại nghĩ xấu về anh ta. Nhưng, nếu điều đó xảy ra với người già thì những người xung quanh nhún vai và nói rằng: "Già rồi, lẩm cẩm rồi".

Có thể không có một dạng hoạt động nhận thức nào ở người cao tuổi được nghiên cứu một cách chi tiết hơn là nghiên cứu sự thay đổi trí nhớ.

Trí nhớ hình ảnh ở người có tuổi giảm đi không nhiều. Mặc dù khả năng tiếp nhận và lưu giữ số lượng thông tin cảm giác ít hơn so với tuổi trung niên, điều này liên quan đến hoạt động kém hiệu quả của các cơ quan thị giác và thính giác. Tuy nhiên, người già có thể bù đắp nhược điểm đó bằng cách xem xét các đối tượng lâu hơn, lắng nghe các âm thanh kỹ hơn so với người trẻ tuổi.

Phần lớn các nghiên cứu cho thấy rằng không có những sự khác biệt đáng kể giữa *trí nhớ ngắn hạn* ở người già và người trẻ.

Đối với *trí nhớ dài hạn* thì có sự khác biệt đáng kể. Các nghiên cứu cho thấy việc tổ chức, tiếp nhận và mã hóa số liệu để ghi nhớ ở những người có tuổi thường ít hiệu quả hơn. Họ thường chỉ ghi nhớ những điều mà đối với họ là có ích và quan trọng.

Nghiên cứu trí nhớ của người cao tuổi cho thấy ở họ phát triển dạng tái hiện các thông tin đặc biệt xa xưa. Đó là khả năng hồi tưởng về các sự kiện đặc biệt xảy ra đã lâu. Một số công trình nghiên cứu chỉ ra rằng những người cao tuổi nhớ lại các chi tiết biến cố lịch sử tốt hơn so với thanh niên. Điều đó đặc biệt liên quan đến những sự kiện mà bản thân người cao tuổi được chứng kiến và trải nghiệm. Người cao tuổi thường mô tả một cách rõ ràng các sự kiện diễn ra trong thời niên thiếu, thanh niên và thời trưởng thành của họ.

Như vậy là không có sự khác biệt nhiều về trí nhớ hình ảnh, trí nhớ ngắn hạn và hồi tưởng theo tuổi tác. Người cao tuổi có thể ghi nhớ kém, nếu nhiệm vụ đặt ra đòi hỏi kỹ thuật tổ chức hoặc những kỹ năng từ lâu không được sử dụng tới. Nhưng trí nhớ của người cao tuổi hoạt động có chọn lọc, họ có thể ghi nhớ các tài liệu đáng lưu ý và có giá trị được dễ dàng hơn. Ngoài ra, người cao tuổi có khả năng hồi tưởng rất tốt. Nói chung, có thể nói rằng trí nhớ của người cao tuổi không phải là quá kém.

3.2. Tính sáng suốt

Mặc dù trí nhớ của người trẻ tuổi trong một số trường hợp hoạt động có hiệu quả hơn so với người có tuổi, song tính sáng suốt lại là bản chất vốn có ở thế hệ già. Tính sáng suốt là một hệ thống các hiểu biết hướng vào mặt đời sống thực tế, nó cho phép đưa ra những xét

đoán có cân nhắc, đưa ra những lời khuyên có ích về các vấn đề quan trọng của cuộc sống. Sternberg cho rằng: Để hiểu được một cách đầy đủ và đúng đắn tính sáng suốt là gì, đòi hỏi cần có sự sáng suốt nhiều hơn cái mà mỗi người chúng ta đang có. Tính sáng suốt là phẩm chất của nhận thức mà cơ sở của nó là trí tuệ kết tinh, gắn liền với truyền thống văn hoá, với kinh nghiệm và bản lĩnh cá nhân. Chúng ta nhớ rằng trí tuệ kết tinh là loại trí tuệ bắt nguồn từ các kiến thức và thông tin về thế giới xung quanh, từ các mối quan hệ giao tiếp diễn ra trong suốt cuộc đời con người.

Theo Baltes P., 1992, thì tính sáng suốt có năm đặc điểm:

Thứ nhất, nó nhằm giải quyết các vấn đề quan trọng và khó quyết định, gắn liền với ý nghĩa cuộc sống và công việc của con người cụ thể.

Thứ hai, nó tích hợp các tri thức, kinh nghiệm, dự đoán và lời khuyên ở mức độ cao nhất.

Thứ ba, các kiến thức gắn liền với tính sáng suốt là rất rộng lớn, sâu sắc và cần cân nhắc để có thể áp dụng đối với những tình huống đặc thù.

Thứ tư, tính sáng suốt kết hợp trong nó lý trí và đức hạnh, được dùng cho sự bình yên của bản thân cũng như lợi ích của toàn nhân loại.

Thứ năm, mặc dù trở thành con người sáng suốt là khó, song nếu ai đó là người sáng suốt thì phần lớn mọi người đều nhận thấy ngay.

Theo Baltes, tính sáng suốt có thể tăng lên cùng với tuổi tác là do hai nguyên nhân. Thứ nhất là, để biết cách vận dụng sáng tạo các tri thức, kinh nghiệm, đòi hỏi phải có những năm tháng sống trong những điều kiện khác nhau. Kinh nghiệm sống đó chỉ có thể đến cùng với tuổi tác. Thứ hai là, tính sáng suốt gắn liền với những phẩm chất nhân cách và trí tuệ đã được kết tinh của con người. Sự kết tinh đó cũng chỉ có được cùng với mức độ trưởng thành của con người.

3.3. Sự suy giảm hoạt động nhận thức

Mặc dù nhìn chung, trí nhớ của người già không phải là quá tồi tệ, nhiều người già lại rất sáng suốt, song ở một số người cao tuổi

hoạt động nhận thức giảm đi rõ rệt. Hiện tượng này có thể diễn ra kéo dài, định kỳ hay chỉ trong thời gian ngắn.

Trong số những nguyên nhân có thể là cơ sở cho những rối loạn về sự nhận thức có thể kể đến bệnh alzheimer và rối loạn tuần hoàn máu ở não, tiếp theo là các yếu tố như: sức khoẻ kém, trình độ văn hoá thấp, nghèo khổ...

Cũng có các yếu tố phụ dẫn tới giảm sút hoạt động nhận thức như: Rối loạn ăn uống, sử dụng nhiều bia rượu trong thời gian dài, dùng thuốc có nhiều tác dụng phụ, trầm uất, bị cách ly với xã hội lâu ngày.

Có thể làm gì để điều chỉnh sự lão hoá của não bộ?

Baltes, 1992, đã nghiên cứu các cơ chế mà người già sử dụng nhằm phối hợp những ưu điểm và nhược điểm của hoạt động não bộ đang bị lão hoá. Ý nghĩa của các cơ chế này rất lớn vì những tổn thất sinh học và sức khoẻ làm thay đổi sự cân bằng của hoạt động nhận thức. Baltes rút ra kết luận rằng, khi biết được các rối loạn nhận thức diễn ra một cách khách quan và chủ quan, người có tuổi sẽ có những chiến lược hành động riêng để phát huy tối đa ưu điểm và hạn chế tối đa nhược điểm của mình. Các công trình nghiên cứu khác cũng tán đồng với quan điểm của Baltes. Ví dụ, các yếu tố như trình độ văn hoá cao và sự duy trì tính tích cực với mức độ cao sẽ giúp con người điều chỉnh và làm cho một số rối loạn hoạt động nhận thức chỉ nằm ở mức tối thiểu đối với độ tuổi rất già (Baltes, 1992).

4. Sự phát triển tâm lý xã hội của người cao tuổi

Như đã nói ở trên, có rất nhiều điểm khác nhau giữa những người mới nghỉ hưu còn khoẻ mạnh với những người nghỉ hưu đã lâu, ốm yếu bệnh tật. Ngoài ra, mỗi một con người, không phụ thuộc vào tuổi tác, đều có những kinh nghiệm, niềm tin, các giá trị, các quan niệm khác nhau về bản thân mình cũng như mọi người xung quanh. Tuy nhiên vẫn có những hiện tượng và sự kiện mang tính quy luật chung cho mọi người cao tuổi.

4.1. Những mục tiêu phát triển ở người cao tuổi

Một trong những nhiệm vụ chủ yếu của đời sống con người bắt đầu từ tuổi thiếu niên là hình thành và duy trì *tính đồng nhất* của mình. Chúng ta hiểu tính đồng nhất trong trường hợp này là sự khái quát các biểu tượng chung của con người về các phẩm chất thể lực, tâm lý và xã hội của họ theo tiến trình phát triển. Theo Whitbourne và đồng nghiệp của bà thì quá trình duy trì tính đồng nhất một cách liên tục rất giống với quá trình thích ứng theo Piaget. Đó là quá trình đồng hóa và thích ứng của cái "Tôi" đang tồn tại trong bối cảnh các hoàn cảnh cuộc sống luôn thay đổi.

Theo Whitbourne, người già cần thiết phải duy trì sự cân bằng giữa *đồng hoá* và *thích ứng*. Thích ứng ở độ tuổi này là một nhiệm vụ cực kỳ quan trọng, đặc biệt đối với người hay đau ốm, những ai phải phụ thuộc vào những người xung quanh trong cuộc sống sinh hoạt hàng ngày. Từ bỏ thích ứng có nghĩa là con người phủ nhận hiện thực, khi đó họ thường bảo thủ và có xu hướng buộc tội người khác vì những gì xảy ra với bản thân. Mặt khác, thích ứng một cách vội vã có thể gây ra sự xung động và nhạy cảm quá mức. Nói chung, duy trì cân bằng giữa tính liên tục của đồng nhất với khám phá kinh nghiệm mới là một nhiệm vụ quan trọng ở tuổi già cũng như trong các giai đoạn sống khác của con người.

Đối với người cao tuổi duy trì *cảm nhận về tính đồng nhất liên tục của bản thân* có tầm quan trọng đặc biệt. Nhóm các nhà nghiên cứu đã phỏng vấn trên 600 người cao tuổi ở tuổi 70 – 80 tuổi trong bối cảnh tình trạng sức khoẻ và điều kiện ăn ở của họ đã thay đổi nhiều so với thời kỳ trước khi nghỉ hưu. Những người cao tuổi thích ứng tốt thường duy trì tốt tính đồng nhất của mình. Mặc dù có những hoàn cảnh không thuận lợi, họ vẫn có thể nói rằng: "Tôi vẫn luôn là tôi trước đây". Nhiều người khác thường hay chuyển những suy nghĩ về hiện tại của mình sang những suy nghĩ về quá khứ. Quá khứ trở thành nhân chứng cho phép con người duy trì biểu tượng về tính đồng nhất riêng của mình phù hợp với con người đã có trước đây.

Theo lý thuyết của Erikson, giai đoạn tuổi già là giai đoạn của sự xung đột tâm lý giữa *tính toàn vẹn* và *tính tuyệt vọng*. Theo Erikson,

người cao tuổi thường hay nghĩ về cuộc sống và những kỳ vọng của họ thời tuổi trẻ. Nếu con người nhìn về quá khứ và cảm thấy thoả mãn với cuộc sống đã qua, cho rằng họ đã làm mọi thứ có thể thì họ có được sự cảm nhận về tính đồng nhất toàn vẹn của cá nhân. Những người khi nghĩ về quá khứ chỉ nhìn thấy một chuỗi dài những thất bại, những quyết định không đúng đắn, những cơ hội bị bỏ qua, thì họ cảm thấy thất vọng. Ai cũng có lúc mắc sai lầm, hay có lúc thất vọng, nhưng có điều cần làm cho tính toàn vẹn vượt trội lên trên phần thất vọng đó. Sự sáng suốt cho phép người cao tuổi duy trì được phẩm chất và tính toàn vẹn cái "Tôi" trước tình trạng sức khoẻ giảm sút và thậm chí cái chết không thể tránh khỏi.

4.2. Thích ứng với việc nghỉ hưu

Một trong những nhiệm vụ quan trọng nhất của người cao tuổi là phải thích ứng với việc nghỉ hưu. Trước đây, vấn đề này luôn động chạm đến nam giới nhiều hơn so với nữ giới vì nhiều phụ nữ không đi làm mà ở nhà nội trợ. Ngày nay, những khác biệt giới tính trong lĩnh vực này hầu như không còn nữa, vì ngày càng nhiều phụ nữ tìm được việc làm và tiếp tục lao động cho tới khi về nghỉ hưu.

Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến sự thích ứng của con người với việc nghỉ hưu. Nếu con người không có sự chuẩn bị trước hoặc tính đồng nhất của họ luôn gắn liền với vai trò lao động thì việc chuyển sang nghỉ hưu sẽ thực sự khó khăn. Chúng ta sẽ xem xét một số yếu tố đó:

Sức khoẻ thể chất: Sức khoẻ là một trong những yếu tố cực kỳ quan trọng quyết định sự phản ứng của con người khi về nghỉ hưu. Người ta thấy rằng những người có sức khoẻ thường thích nghi với hoàn cảnh mới khi về nghỉ hưu tốt hơn so với những người bệnh tật.

Điều kiện kinh tế: Kinh tế cũng là một yếu tố quan trọng có tác động đến việc thích nghi với cuộc sống của những người hưu trí. Có người có số vốn đủ để sinh sống, nhưng cũng còn rất nhiều người cao tuổi sống ở mức nghèo, họ thường gặp nhiều khó khăn hơn sau khi về nghỉ hưu.

Mối quan hệ của con người với công việc: Có những người cống hiến cho công việc nhiều thời gian và sức lực đến nỗi sự cảm nhận về giá trị riêng và tự đánh giá của họ đều có mối liên hệ trực tiếp với những thành quả lao động. Với những người này, về hưu trở nên rất nặng nề, đặc biệt là đối với những ai chưa bao giờ tìm thấy sự thỏa mãn ngoài công việc, có trình độ văn hoá thấp, eo hẹp về tài chính hoặc ít tham gia vào các hoạt động xã hội. Những người có trình độ chuyên môn cao hay những nhà kinh doanh cũng có thể gặp khó khăn khi tìm các công việc phù hợp, phần lớn trong số họ vẫn tiếp tục làm việc dù chỉ là một phần thời gian sau khi nghỉ hưu.

Sự chuẩn bị trước khi nghỉ hưu: Các nghiên cứu cho thấy rằng thích nghi với việc nghỉ hưu dễ dàng hơn nếu con người chuẩn bị sớm cho sự thay đổi này trong cuộc sống của họ. Những người bị bắt buộc nghỉ hưu khi chưa có kế hoạch, chưa sẵn sàng về mặt tài chính và tâm lý cho sự thay đổi đó trong cuộc sống sẽ phản ứng hoàn toàn khác với những người có thời gian suy nghĩ và có kế hoạch cho việc nghỉ hưu.

Để chuẩn bị cho nghỉ hưu, con người trước tiên cần dần dần giảm bớt các nghĩa vụ để tránh tình trạng ngừng hoạt động một cách đột ngột, sau đó cần có kế hoạch cho cuộc sống và những lĩnh vực hoạt động có thể tham gia sau khi nghỉ hưu.

Thực ra, nghỉ hưu không phải bao giờ cũng ảnh hưởng xấu đến đời sống của con người. Một nghiên cứu cho biết có tới 1/3 số người về hưu nói rằng: sau khi nghỉ hưu, tình trạng tinh thần và thể chất của họ tốt hơn. Còn gần 1/2 số người nghỉ hưu cho biết họ không thấy có thay đổi gì về sức khoẻ bản thân. Ngoài ra, nhiều người mới về nghỉ hưu cho biết họ cảm thấy mãn nguyện hơn với cuộc sống so với khi chưa nghỉ. Có ý kiến cho rằng phụ nữ thích nghi với việc nghỉ hưu dễ dàng hơn so với nam giới, tuy nhiên chưa có những nghiên cứu chính thức chứng minh cho điều này (Dẫn theo Craig G.J., 2004).

Ở Việt Nam, với khoảng 70% dân số sống ở nông thôn, rất nhiều người trong số họ không có lương hưu khi về già. Ở thành phố cũng có nhiều người cao tuổi không có lương hưu. Họ không có giai đoạn thích ứng với việc nghỉ hưu nhưng sức khỏe giảm sút khiến họ

không thể tiếp tục các công việc chăn nuôi trồng trọt hay những nghề riêng của mình như trước nữa.

Hiện nay chưa có nhiều nghiên cứu về sự phát triển tâm lý của những người cao tuổi không có lương hưu; về nhận thức, các mối quan hệ giao tiếp và những tâm tư tình cảm của họ. Tuy nhiên, cảm giác không làm ra tiền, phải sống nhờ vào con cái khiến họ cũng buồn phiền day dứt. Theo điều tra tình trạng dinh dưỡng của người cao tuổi năm 2001 do Trung tâm Dinh Dưỡng Thành phố Hồ Chí Minh tiến hành thì tỉ lệ người cao tuổi sống chủ yếu bằng thu nhập của bản thân chiếm 28.3%, và khoảng 50% người cao tuổi nói rằng họ luôn lo lắng cho việc làm ăn của con cái dù chẳng giúp được gì (Trần Thị Minh Hạnh, 2002).

Những người cao tuổi không có lương hưu thường sống ở nông thôn, tại chính ngôi nhà thường là đã cũ của mình, hoặc sống cùng gia đình của một trong số các con. Trong phần lớn các gia đình, các con đã trưởng thành cùng nhau chu cấp và hỗ trợ để đảm bảo sức khỏe và cuộc sống giản dị cho cha mẹ mình. Tình làng nghĩa xóm, các mối quan hệ họ hàng có vai trò quan trọng trong đời sống của những người cao tuổi ở nông thôn, nhất là đối với những người có con lập nghiệp ở những nơi xa quê hương, lâu lâu mới có dịp về.

5. Các mối quan hệ gia đình và cá nhân của người cao tuổi

Trong bất kỳ thời kỳ nào của cuộc đời, các mối quan hệ xã hội của con người cho biết vai trò và nghĩa vụ của họ. Ở người cao tuổi, phần lớn các mối quan hệ liên quan đến gia đình và cá nhân họ.

5.1. Mối quan hệ với con cái và cháu chắt

Nhiều người già thường suy nghĩ về việc để lại gì cho đời, người đời sẽ nhớ gì về họ? Một số người mong muốn để lại kỷ niệm về mình bằng những tác phẩm nghệ thuật, bằng những sản phẩm lao động, muốn giáo dục những đứa con thành những công dân có ích, muốn chuyển giao những của cải vật chất của mình cho xã hội. Nhiều người xem con cái và cháu chắt là những người thừa kế sẽ tiếp tục nhân cách và các giá trị sinh sống của họ.

Đối với phần lớn người cao tuổi thì các nghĩa vụ trực tiếp với vai trò làm cha, làm mẹ đã kết thúc. Thường các cặp vợ chồng cao tuổi hài lòng nhất khi con cái họ trưởng thành. Phần lớn họ đều nói rằng họ hài lòng và thường xuyên gặp gỡ con cái và các cháu của mình, nếu không trực tiếp thì ít ra cũng qua điện thoại. Thường thì họ cảm thấy có trách nhiệm giúp đỡ con cháu mình trong những điều kiện cho phép.

Vai trò làm ông bà luôn là một trong những vai trò thú vị nhất ở tuổi già.

Trong một nghiên cứu của Bengston, 1985 tác giả cho rằng có bốn vai trò tượng trưng quan trọng của ông bà trong gia đình, đó là sự có mặt, người giúp đỡ, trọng tài, người giữ gìn lịch sử gia đình.

Sự có mặt: Bản thân sự có mặt của ông bà đã là điều quan trọng đối với các cháu. Cha mẹ đỡ lo lắng hơn khi ở nhà đã có ông bà với các con mình. Ông bà tượng trưng cho sự ổn định đối với các cháu cũng như đối với cha mẹ chúng.

Người giúp đỡ: Nhiều người ông người bà luôn ở bên cạnh con cháu trong những hoàn cảnh khó khăn. Họ không chỉ đơn thuần là có mặt mà thực sự giúp đỡ con cháu, trông nom, chăm sóc, bảo ban các cháu.

Trọng tài: Một số ông bà luôn trao đổi và điều hoà các giá trị gia đình, là người làm dịu các cuộc xung đột giữa con cái và các cháu, duy trì mối liên lạc giữa các thế hệ khi có xung đột xảy ra. Ông bà có thể là những người trọng tài tốt vì ông bà có kinh nghiệm hơn và khách quan hơn khi đứng ngoài các cuộc xung đột đó.

Người giữ gìn lịch sử gia đình: Ông bà có khả năng tạo ra cảm giác kế thừa và thống nhất của gia đình, là người truyền cho các cháu di sản và truyền thống gia đình.

Các nghiên cứu cho thấy nhiều ông bà có mối liên lạc thân tình chặt chẽ với cháu chắt. Các mối liên lạc này dựa trên sự giao tiếp thường xuyên và là cơ sở cho tình cảm quý mến và gắn bó chặt chẽ. Một số ông bà cảm thấy mình có vai trò đặc biệt quan trọng trong việc duy trì nề nếp, chuẩn mực đạo đức và sự ổn định trong gia đình (Bengston, 1990).

5.2. Mối quan hệ với vợ, chồng

Những cặp vợ chồng cao tuổi đã sống với nhau một thời gian dài, cùng nhau trải qua những thăng trầm của cuộc sống, nay lại ở bên nhau khi tuổi cao sức yếu. Vợ chồng cao tuổi rất hiểu nhau và có tình nghĩa với nhau. Họ thường xuyên tâm sự, chăm sóc nhau khi đau ốm.

Phần lớn người cao tuổi có thể tự chăm sóc bản thân trong cuộc sống hàng ngày, nhưng cũng có nhiều người cao tuổi ốm đau cần sự giúp đỡ. Thường thì vợ hoặc chồng là người chăm sóc nửa kia của mình. Người vợ thường thực hiện vai trò này nhiều hơn so với người chồng. Công việc này rất khó khăn vì bản thân người chăm sóc cũng đã cao tuổi và chính họ cũng có vấn đề về sức khoẻ.

Người chăm sóc vợ (chồng) ốm thường chịu đựng nhiều stress và căng thẳng. Tuy vậy, những người chăm sóc vợ hoặc chồng ốm đau thường nói rằng họ rất hài lòng khi được chăm sóc, giúp đỡ người bạn đời của mình.

Goá vợ và goá chồng

Ở giai đoạn tuổi già, không ai tránh khỏi những trường hợp mất mát người thân trong gia đình hay bạn bè. Sự mất mát đó thường gây ra cho họ nỗi đau buồn và tiếc thương sâu sắc, đặc biệt là khi mất đi người chồng hay người vợ. Sau khi người bạn đời của mình ra đi, người còn lại phải mất một thời gian dài để thích nghi với hoàn cảnh sống mới, hoàn cảnh của người goá vợ hoặc goá chồng.

Với nhiều người, thời kỳ quá độ này rất khó khăn do có nhiều thay đổi lớn về nếp sống hàng ngày và xu hướng tăng nguy cơ cách ly với xã hội. Có những người phải mất một thời gian dài mới có thể kiểm soát được cuộc sống riêng của mình.

Ở đa số các nước trên thế giới, số phụ nữ goá chồng nhiều hơn so với số đàn ông goá vợ. Điều này liên quan đến sự khác biệt về tuổi thọ giữa nam và nữ, phụ nữ thường sống lâu hơn.

Những người goá vợ, goá chồng rất cần sự động viên, chia sẻ từ phía gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và những người quen. Sau khi một người mất, họ hàng, người thân, bạn bè đến với người còn lại và giúp đỡ họ nhiều hơn. Các con cũng quan tâm đến người cha hay

người mẹ còn sống nhiều hơn trước. Phải mất một thời gian dài, người còn lại mới có thể vơi đi nỗi buồn, dần trở lại với các công việc của cuộc sống hàng ngày. Các cuộc viếng thăm, chia buồn của họ hàng, bạn bè cũng thưa dần đi và các mối quan hệ bình thường của người góa vợ, góa chồng mới trở lại gần như trước đây.

5.3. Mối quan hệ với anh chị em và bạn bè

Anh chị em

Khi về già, mọi người thường nhớ và muốn gặp gỡ với anh chị em của mình, quan tâm nhiều hơn đến họ. Anh chị em đã cùng sống với nhau, cùng giúp đỡ nhau trong những giai đoạn khó khăn của cuộc sống, cùng nhau hồi tưởng lại các sự kiện đã bị quên lãng từ lâu. Mối liên lạc với các anh chị em giúp cho những người goá bụa có được sự cân bằng tinh thần sau khi chồng hay vợ mất. Những mối quan hệ ruột thịt đó đặc biệt quan trọng đối với những người cao tuổi không có con.

Bạn bè

Tình bạn luôn mang lại cho con người những tình cảm ấm áp, nhưng so với các mối quan hệ gia đình, tình bạn có những đặc điểm riêng. Nếu các mối quan hệ gia đình thân thuộc họ hàng là các mối quan hệ có trách nhiệm và nghĩa vụ, thì các mối quan hệ bạn bè mang tính tự nguyện. Vì vậy, bạn bè có thể đến thăm hỏi, động viên khi đau ốm, khó khăn, nhưng trách nhiệm lâu dài chỉ có thể là người thân đảm nhiệm. Tuy vậy, trong cuộc sống thường ngày, bạn bè luôn đem lại cho con người những niềm vui, sự chia sẻ quan điểm và những sở thích chung. Bạn bè có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với những người không có anh chị em. Tình bạn còn là một nguồn trợ giúp xã hội quan trọng đối với người cao tuổi sống trong các nhà dưỡng lão.

6. Tính ổn định cảm xúc ở người cao tuổi

Nhiều người thường cho rằng người cao tuổi thường thích thì khen lấy khen để, ghét thì chê mãi không thôi – có nghĩa là cảm xúc của người già thường mang đậm tính chủ quan và võ đoán. Tuy

nhiên, nhiều nghiên cứu gần đây cho thấy, những khả năng cảm xúc vẫn tiếp tục phát triển ở giai đoạn tuổi già. Những người cao tuổi thường rất hài lòng với các mối quan hệ giữa con người với nhau. Ở họ có sự bình yên cảm xúc và nó chỉ giảm sút đi trong thời kỳ trước khi chết.

Theo các tác giả, sự bình yên cảm xúc có được là nhờ những kinh nghiệm cảm xúc đa dạng và khả năng điều chỉnh cảm xúc rất tốt mà con người đã từng trải nghiệm và rèn luyện trong cuộc sống của mình. Ở giai đoạn này, con người hiểu được một cách sâu sắc nỗi buồn đau của sự mất mát, của bệnh tật, của sự cô đơn và bắt đầu đánh giá cao các mối quan hệ thân tình với các thành viên trong gia đình và bạn bè hơn lúc nào hết. Chính vì vậy, họ luôn mong muốn làm cho các mối quan hệ trên trở nên thân thiết hơn về mặt cảm xúc.

Như chúng ta đã biết, các mối quan hệ xã hội ở người già giảm đi, nhưng các mối quan hệ gần gũi nhất vẫn được duy trì và mức độ thân thiết của chúng không giảm đi theo tuổi tác. Các mối liên hệ xã hội ở tuổi già giảm là do người cao tuổi ít làm quen với những người không có quan hệ trực tiếp với mình, mà thường ưu tiên giao tiếp với những người đã quen biết, tập trung duy trì các mối liên hệ có tầm quan trọng đối với bản thân.

Càng đến giai đoạn cuối của cuộc đời, con người càng có cảm giác thời gian trôi đi nhanh hơn. Cảm nhận này đem lại cho cảm xúc của người cao tuổi một sắc thái riêng biệt. Họ quý trọng từng phút của những ngày trôi qua. Ví dụ, mỗi lần gặp gỡ bạn thân, họ có cảm giác đó là một trong những cơ hội cuối cùng được ngồi lại cùng nhau. Niềm vui hoà lẫn nỗi buồn một cách phức tạp, xuất phát từ cảm nhận thời gian trôi nhanh, cho phép người cao tuổi thưởng thức trọn vẹn giá trị của cuộc sống.

Như vậy, người cao tuổi có thể có những cảm xúc mà họ không có trong thời tuổi trẻ. Khả năng cảm nhận những cảm xúc tích cực như hạnh phúc và vui sướng ở họ không giảm sút. Những cảm xúc tiêu cực ít bộc lộ ra và nếu có thì yếu ớt hơn so với trước đây. Sự hưng phấn có giảm đi đôi chút, nhưng những cảm xúc bất thường như kinh hoàng, xúc động mạnh ít khi xảy ra. Nhìn chung, người cao

tuổi có khả năng kiểm soát những cảm xúc của mình tốt hơn so với những người trẻ tuổi. Điều này giúp người cao tuổi cảm nhận mạnh mẽ hơn sự bình yên của mình.

7. Cái chết và sự kết thúc cuộc sống

Chúng ta vẫn thường hay nghe mọi người nói: "Cuộc sống ngắn ngủi", "Không quan trọng là bạn sống được bao lâu, quan trọng là bạn sống như thế nào", "Cái chết luôn đến một cách bất ngờ đối với mỗi chúng ta".

Chết là giai đoạn cuối cùng của sự phát triển. Xét theo quan điểm sinh lý học thì chết là một hiện tượng tự nhiên. Mọi vật thể sống đều chết đi, đó là sự ngừng lại hoàn toàn tất cả các chức năng sống. Nhưng xét trên quan điểm tâm lý học thì cái chết có một ý nghĩa cá nhân vô cùng to lớn đối với người chết cũng như đối với gia đình và bạn bè họ. Con người chết đi là chấm dứt sự tiếp thu kinh nghiệm, để lại những người thân yêu, sự nghiệp dở dang và đi vào cõi vĩnh hằng.

Chết là một bộ phận của sự phát triển như chính bản thân cuộc sống. Mọi người sống đều sẽ ra đi, dù sớm hay muộn, dù giàu hay nghèo, dù ốm đau hay khỏe mạnh. Quan niệm về cái chết của con người gắn liền với nền văn hoá. Có nhiều khái niệm về cái chết được thể hiện trong văn học, nghệ thuật, âm nhạc, tôn giáo và triết học. Trong phần lớn các dân tộc cái chết gắn liền với các nghi lễ đặc biệt. Sự giải thích về cái chết cũng phụ thuộc vào văn hoá và tín ngưỡng của cá nhân. Đối với nhiều nền văn hoá và tôn giáo người ta không coi cái chết như là sự kết thúc mà coi nó là sự chuyển dịch từ trạng thái này sang trạng thái khác, con người sau khi chết sẽ bước vào cuộc sống mới tốt đẹp hơn, chuyển sang một trình độ tồn tại cao hơn.

7.1. Sự lo âu về cái chết

Sinh tử là lẽ thường tình, là bắt đầu và kết thúc cuộc sống của con người. Tuy nhiên, về mặt cảm xúc và ý nghĩa cá nhân thì *sinh* được đón nhận với niềm vui sướng và lạc quan, còn *tử* thì được đón nhận với nỗi buồn đau sâu sắc. Do đó, con người thường lo lắng về cái chết.

Lý thuyết phân tích tâm lý khẳng định rằng sự lo lắng về cái chết ở con người là một hiện tượng bình thường. Tuy nhiên, giữa các cá nhân với nhau có sự khác nhau về cảm xúc này. Các công trình nghiên cứu cho thấy rằng những người cao tuổi thường ít lo lắng hơn về cái chết của bản thân so với người trẻ tuổi; những người có mục tiêu nào đó trong cuộc sống thì ít sợ chết hơn, con người có niềm tin sâu sắc vào tôn giáo nào đó thì ít bị trầm uất và lo lắng hơn trước cái chết.

Căn cứ theo một số tài liệu thì những người ít lo lắng nhất về cái chết của bản thân là những người thích nghi tốt về mặt tâm lý và, theo Erikson, đã đạt tới các giai đoạn toàn vẹn cá nhân. Cũng có ý kiến cho rằng sự lo lắng về cái chết là không cố định. Ví dụ, thường con người bắt đầu rất lo lắng về cái chết khi họ dự đoán bệnh tật có thể dẫn đến tử vong. Tuy nhiên, vài tuần hay vài tháng sau khi biết tin đó thì sự lo lắng của họ dần dần giảm đi. Lo lắng về cái chết rõ ràng là một trong những tiêu chí nói lên sự phát triển quá trình xác lập và thừa nhận ý nghĩa của cái chết ở con người.

Nhiều khi, chỉ có nhận thức được cái chết thực sự đang đến gần mới giúp ta buộc phải đưa ra các quyết định có tính then chốt về các thời điểm quan trọng nhất của cuộc sống và hiểu được là chúng ta là ai trên thực tế (Kubler – Ross, 1974). Cái chết có thể là sự thúc đẩy "quá trình quay ngược lại với cuộc sống". Khi người ta hỏi những người trẻ tuổi rằng họ sẽ làm gì nếu như họ chỉ sống được có nửa năm nữa. Câu trả lời phổ biến là họ sẽ đi du lịch và gắng làm một điều gì đó họ luôn mong muốn nhưng chưa làm được. Người cao tuổi thường nói rằng họ muốn dành thời gian cho gia đình mình hoặc những người thân thiết.

Năm 1974 khi nhà văn Ernest Becker phải vào viện do mắc bệnh ung thư ở giai đoạn cuối cùng, người ta đề nghị ông cho biết cảm nhận của mình. Trong suốt cuộc đời mình, Becker đã viết rất nhiều về sự gặp gỡ với cái chết và vì vậy ông đã sẵn sàng cho điều đó. Ông đã trải qua một số thời kỳ cận kề với cái chết và trong thời gian phỏng vấn rõ ràng là ông đã đạt tới giai đoạn cuối cùng của tiên nghiệm. Quyết định riêng của ông có lẽ là quyết định tinh thần: chết đi một cách dễ dàng hơn khi người ta biết được, ngoài cái chết sẽ đến

với con người, còn có những sức mạnh sáng tạo gây chấn động mãnh liệt của vũ trụ, sức mạnh đó sử dụng chúng ta cho các mục đích nào đó mà chúng ta chưa biết.

Quan niệm của E. Becker có thể đem đến cho mọi người khả năng tìm thấy cách giải quyết vấn đề và đón chờ cái chết một cách khiêm nhường và xứng đáng hơn (Dẫn theo Bee H.L.,1996).

7.2. Các giai đoạn thích nghi với cái chết

Trước đây, các nhà nghiên cứu tâm lý học phát triển đã lẩn tránh đề tài về cái chết, có thể vì nghiên cứu vấn đề này rất khó, cũng có thể vì họ cho rằng nghiên cứu cảm xúc và phản ứng của người chết là vô đạo đức. Tuy vậy, trong vài chục năm gần đây cái chết đã được nghiên cứu một cách chi tiết hơn. Sự hiểu biết sâu sắc hơn về trải nghiệm của con người cận kề cái chết, về sự đau khổ và nỗi đau mất mát của những người còn sống cho phép chúng ta giúp đỡ họ thích nghi tốt hơn với những bi kịch của cuộc đời.

Vào giữa những năm 60 Elisabeth Kubler – Ross đã bắt đầu nghiên cứu các quá trình của cái chết. Bà nhận thấy rằng một bộ phận nhân viên ở các bệnh viện (các hộ lý và bác sĩ) chỉ vừa thấy bệnh nhân có chiều hướng tử vong là bắt đầu ít quan tâm đến họ hơn, tránh bất kỳ sự tiếp xúc nào trừ những trường hợp thật cần thiết. Họ ít trò chuyện với bệnh nhân và tránh không nói cho bệnh nhân tình trạng bệnh tật của họ. Không một ai trong số các nhân viên đó muốn trao đổi với bệnh nhân đang hấp hối tình cảm của mình.

Ngày nay tình hình đã thay đổi, trong các chương trình đào tạo y tá và bác sĩ ở nhiều nước trên thế giới, người ta đã đưa vào các chuyên đề về cái chết. Họ dạy các bác sĩ tương lai duy trì giao tiếp với bệnh nhân đang hấp hối và tôn trọng quyền được thông tin của họ. Nhiều cán bộ y tế còn tư vấn cho bệnh nhân cách thức ra đi một cách thanh thoảng, trong đó họ có thể biểu lộ tình cảm của mình với gia đình bạn bè và đón chờ cái chết phù hợp với phong cách sống vốn có ở họ.

Elidabet Cubler – Ross, 1969, tập trung nghiên cứu những tình huống cận kề cái chết. Khi trò chuyện với những người đó, Cubler –

Ross đã nhận thấy ở họ có những phản ứng tương tự như nhau trước cái chết đang đến gần. Bà khái quát những phản ứng đó vào 5 giai đoạn thích nghi với ý nghĩ về cái chết như sau: Phủ nhận, giận dữ, mặc cả, trầm uất và tiếp nhận.

+ Phủ nhận là một phương pháp ứng xử phổ biến trong điều kiện stress. Con người không muốn tiếp nhận hiện thực, và điều đó có ảnh hưởng quan trọng đến ứng xử của họ. Trong giai đoạn *phủ nhận*, con người bác bỏ khả năng chết và đi tìm những lý lẽ cho ý kiến của mình.

+ Khi con người nhận thức được rằng cái chết sẽ không tránh khỏi, họ bước vào giai đoạn *giận dữ*. Con người cảm thấy mình không đáng phải chịu kết cục như thế, không thể chấp nhận việc bỏ dở mọi kế hoạch, tiền đồ và khát vọng của mình.

+ Tiếp theo, con người bước vào giai đoạn *mặc cả*, họ cầu nguyện mong các thần linh phù hộ, đưa ra những lời hứa hẹn, trò chuyện với các bác sĩ, với mọi người mong trì hoãn bản án, mong được giải thoát khỏi đau đớn và khổ ải.

+ Nếu mặc cả không đem lại kết quả, thì sự bất lực và vô vọng bao quanh họ. Lúc này, con người bước vào giai đoạn *trầm uất* và khóc than về những tổn thất họ phải chịu, về việc không lâu nữa họ phải chia ly với gia đình và bạn bè.

+ Trong giai đoạn cuối cùng, con người tiếp nhận thực tế cận kề cái chết và bình tĩnh chờ đợi nó.

Các giai đoạn thích nghi mà E. Kubler – Ross mô tả là phản ứng bình thường của con người về cái chết không tránh khỏi. Nó giúp chúng ta hiểu phần nào về những cảm nhận mà con người đang hấp hối trải qua. Tuy nhiên, không phải tất cả mọi người đều trải qua năm giai đoạn theo trình tự nói trên. Một số người ở trong giai đoạn giận dữ hoặc trầm cảm cho đến khi chết, số người khác bình thản chờ chết như là sự giải thoát khỏi nỗi đau đớn.

Có nhiều yếu tố tác động đến sự phản ứng của con người với cái chết đang đến gần, đó là: bản sắc văn hoá, tính cách cá nhân, tôn giáo, triết lý sống, mức độ và tính chất của bệnh tật...

Kastenbaum R., 1990, cho rằng: cần giúp cho con người đi theo các con đường riêng của họ tới cái chết. Việc của những người chăm sóc là trông nom và giúp đỡ họ ân cần mà không can thiệp vào quá trình diễn biến tự nhiên. Những người trong tình trạng cận kề cái chết sẽ nói về cảm xúc, nỗi băn khoăn và trải nghiệm của mình khi họ muốn, nếu họ có các câu hỏi họ cần nhận được các câu trả lời, họ có thể muốn gặp gỡ người thân và bạn bè, xin lỗi và xin tha thứ về những sự bất hòa và những lầm lỗi không đáng kể. Tất cả những hành động đó, theo Katstenbaum, quan trọng đối với con người hơn là việc họ có trải qua các giai đoạn cảm xúc theo một trật tự nhất định hay không.

7.3. Thích ứng với sự mất mát

Có thể nói điều gì về những người còn sống nhưng đã mất người thân? Những người trong gia đình và bạn bè gần gũi của người quá cố phải thích nghi với sự mất mát đó. Trên thực tế, sự thích nghi này đã bắt đầu ngay từ quá trình hấp hối của người thân.

Những nhà nghiên cứu quan tâm xem xét các đặc điểm của quá trình đau khổ nhận xét rằng tình trạng bị sốc, phủ nhận và không tin có thể là phản ứng đầu tiên về cái chết của người thân. Con người có thể phẫn nộ, muốn buộc tội một người nào đó hoặc một điều gì đó. Hiện tượng sốc thường kéo dài một vài ngày, đôi khi còn lâu hơn. Tiếp theo, sau khi an táng, là quá trình thích nghi lâu dài. Người thân và bạn bè buồn nhớ người đã từ bỏ cuộc sống. Một số người thân thiết, đặc biệt là người vợ hay người chồng góa, thường cảm thấy suy yếu hoặc trống trải một phần, ăn không ngon ngủ không yên. Họ thường không còn hứng thú với các công việc bình thường. Sự đau buồn quá lớn làm cho họ luôn luôn nghĩ về người quá cố. Có thể xuất hiện hàng loạt triệu chứng đặc trưng cho trầm uất.

Thời gian qua đi, phần lớn những người thân của người quá cố đã tự điều chỉnh được mình. Họ thích nghi với các hoàn cảnh sống mới. Điều đó không có nghĩa là người thân và bạn bè quên lãng họ. Song, nỗi đau cảm xúc gắn liền với ý nghĩa về người quá cố sẽ giảm dần dần.

Khi nghiên cứu phản ứng đối với cái chết của người thân, các nhà nghiên cứu đã nhận thấy rằng các phản ứng đó có liên quan đến lịch sử và các truyền thống văn hoá của từng dân tộc. Quan niệm hiện đại của phương Tây về nỗi đau mất mát đòi hỏi những người sau khi có người thân qua đời phải hồi phục lại từ sự mất mát đó một cách nhanh chóng và trở lại với cuộc sống bình thường. Tuy nhiên, nhiều dân tộc khác lại có những nghi lễ khác nhau để duy trì mối liên hệ với người quá cố. Các nhà nghiên cứu chỉ ra rằng mặc dù xã hội hiện đại phương Tây có xu hướng "phá bỏ các mối liên hệ" với người đã mất, song nhiều người goá vợ goá chồng vẫn duy trì mối liên hệ với người quá cố, họ có thể "cảm thấy" sự có mặt của người chồng hay người vợ trong suốt nhiều năm sau khi người vợ hay người chồng đã qua đời.

Như vậy, nhìn chung, dù ở nơi nào trên thế giới, sau khi từ giã cõi đời, con người đã ra đi vẫn tiếp tục có ảnh hưởng mạnh mẽ đến đời sống của những người thân ở lại.

CÂU HỎI ÔN TẬP

Câu 1. Anh/ chị hãy mô tả bức tranh chung về bốn thập niên của người cao tuổi.

Câu 2. Trình bày về sự phát triển thể chất của người cao tuổi

Câu 3. Sự thay đổi các khả năng nhận thức và tính sáng suốt của người cao tuổi.

Câu 4. Sự thích ứng với việc nghỉ hưu và những mục tiêu phát triển ở người cao tuổi.

Câu 5. Các mối quan hệ gia đình và cá nhân của người cao tuổi

Câu 6. Tính ổn định cảm xúc ở người cao tuổi

Câu 7. Trình bày về sự lo âu và các giai đoạn thích nghi với cái chết. Vấn đề thích ứng với sự mất mát sau khi người thân qua đời.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tiếng Việt

1. Nguyễn Văn Đồng (2004), *Tâm lý học phát triển*. NXB. Chính trị Quốc gia.
2. Phạm Mạnh Hà (2011), *Đặc điểm tâm lý trong hoạt động chọn nghề của học sinh lớp 12 trung học phổ thông hiện nay*. Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Khoa Tâm lý học, Trường ĐHKHXH&NV, ĐHQGHN.
3. Trương Thị Khánh Hà (2011), "Phong cách giáo dục của cha mẹ" Tạp chí *Khoa học, Khoa học Xã hội và Nhân văn*. Tập 27, số 3, 2011. Tr. 162-169.
4. Phạm Minh Hạc (1998), *Tâm lý học Vưgôtxki* (Tập một). NXB. Giáo dục.
5. Phạm Minh Hạc (1996, Tuyển chọn), *Tuyển tập Tâm lý học Piaget*. NXB. Giáo dục.
6. Trần Thị Minh Hạnh, Nguyễn Thị Kim Hưng, & cs (2002), *Tình trạng dinh dưỡng người lớn tuổi*. Trung Tâm Dinh Dưỡng TP.Hồ Chí Minh.
7. Dương Thị Diệu Hoa (Chủ biên, 2008). *Tâm lý học phát triển*. NXB. Đại học Sư phạm.
8. Ngô Công Hoàn (2005), "Các biện pháp giáo dục xúc cảm cho trẻ từ 1 đến 3 tuổi". Tạp chí *Khoa học*, Trường ĐHSPHN, số 3 năm 2005.
9. Adam Khoo & Gary Lee (2008), *Con cái chúng ta đều giỏi*. NXB. Phụ nữ.
10. Đỗ Hạnh Nga (2005), *Xung đột tâm lý giữa cha mẹ và con lứa tuổi học sinh trung học cơ sở về nhu cầu độc lập*. Luận án tiến sĩ - Viện Tâm lý học, Viện Khoa học Xã hội Việt Nam.
11. Phan Trọng Ngọ (Chủ biên, 2003), *Các lý thuyết phát triển tâm lý người*. NXB. Đại học Sư phạm.
12. Nguyễn Thị Nhất (1992), *Sáu tuổi vào lớp 1*, NXB. Kim Đồng.

13. Vũ Thị Nho (1999), *Tâm lý học phát triển*. NXB. ĐHQG HN.

14. Trần Trọng Thủy (2002), "Vấn đề xác định tuổi của trẻ em", Tạp chí *Giáo dục*, số 24, quí I/2002.

15. Phạm Ánh Tuyết (1985), *Tâm lý học trẻ em*. NXB. Giáo dục, Hà Nội.

16. Nguyễn Khắc Viện (2000), *Nỗi khổ của con em chúng ta*, NXB. Trẻ, TP. Hồ Chí Minh.

17. Feldman R. (2004), *Tâm lý học căn bản*. Chương 10: Tiến trình phát triển của con người, tr. 413 - 470.

18. Piaget J. – Inhelder B. (2000), *Tâm lý học trẻ em và ứng dụng Tâm lý học Piaget vào trường học*. NXB. ĐHQGHN.

Tiếng Anh

19. Adams, G. R. (1978). Racial membership and physical attractiveness effects on preschoo teachers' expectation. *Child Study Journal*, 8, 29-41.

20. Ainsworth, M. (1979). Infant – mother attachment. *American psychologist, 34*, 932. – 937.

21. Avis, N.E. (1999). Women's health at midlife. In S.Willis &I.D. Raid, *Life in the midlde*, 105 - 146. San Diego. American Press.

22. Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development*. Greenwich, CT: JAI

23. Baltes, P.B. (1992). *Wisdom and successful aging*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

24. Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence, 11*(1), 56-95.

25. Baron, R.A. (1989) *Psychology*. Allyn and Bacon. A Pearson Education Company. 160 Gould Street. Needham Heights, MA 02494

26. Bee, H.L. (1996). *The Journey of Adulthood*. Prentice-Hall, New Jersey.

27. Bengston, V.L. (1990). Families and aging: Diversity and heterogencity. In *Handbook of aging and the social sciences*. San Diego: Academic Press.

28. Berk, L.E. (1998). *Development Through the lifespan*. Allyn & Bacon.

29. Berk, L. E. (2001). *Development through the lifespan* (2nd Ed.). Allyn and Bacon.

30. Bouchard, T. J. (1994). Genes, environment, and personality. *Science*, 264, 1700-1701.

31. Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: sadness and depression*. New York: Basic Books.

32. Bloom, L. (1998). Language acquisition in its developmental context. In D. Kuhn & R.S. Siegler (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 2. Cognition, perception, and language*, 309 - 370. New York: Wiley.

33. Bronfenbrenner, U. (1989). Ecological systems theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development: Vol.6: Six theories of child development*. Greenwich, Conn: JAI Press.

34. Carpenter, C.J. (1984). Activity structure and play: Implication for socialization, in M. Liss (Ed), *Social and congnitive skill: Sex roles and children's play*, 117 – 145, New York, Academic Press.

35. Chao, R. K. (1994). Beyond parental control and authoritarian parenting style: Understanding Chinese parenting through the cultural notion of training. *Child Development, 65*(4), 1111-1119.

36. Chomsky, C. (1969). *The acquisition of syntax in children from five to ten*. Cambridge, MA: MIT Press.

37. Elkind, D. & Bowen, R. (1979). Imaginary audience behavior in children and adolescents. *Develomental Psychology, 15*, 33 – 44.

38. Erikson, E.H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York: Norton.

39. Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin, 113*(3), 487-496.

40. Feldman, R.S. (1999). *Child Development*. Prentice-Hall, New Jersey.

41. Gibson, E. & Walk, R. (1960). The visual cliff. *Scientific American, 202,* 64 – 71.

42. Greenspan, S. (1992). *Infancy and Early Childhood: The Practice of Clinical Assessment and Intervention with Emotional and Developmental Challenges.* Madison, CT: International Universities Press

43. Greenspan, S. (2002). *The Secure Child: Helping Our Children Feel Safe and Confident in a Changing World.* Madison, CT: International Universities Press

44. Horn, J.L. & Donaldson, G. (1980). Cognitive development in adulthood. In O.G. Brim & J. Kagan (Eds.), *Constancy and change in human development,* 445 - 529. Cambridge, MA: Harvard University Press.

45. Jung, C.G. (1971). The stages of life. In Joseph Campbell (Ed., *The portable Jung.* New York: Viking.

46. Kastenbaum, R. & Norman, C. (1990). Deathbed scenes imagined by the young and experienced by the old. *Death Studies, 14,* 201 – 27.

47. Kimmel, D.C. (1980). *Adulthood and Aging.* John Wiley & Sons

48. Kubler – Ross, E. (1974). *Questions and answers on death and dying.* New York: Macmillan.

49. Labouvie – Vief, G. (1980). Beyond formal operations: Use and limits of pure logic in life – span development. *Human Development, 23,* 141 – 160.

50. Lazarus, R. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis.* New York: Springer.

51. Levinson, D.J. (1978). *The seasons of a man's life.* New York: Kropf.

52. Levinson, D.J. (1996). *The seasons of a woman's life.* New York: Kropf.

53. Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983),Socialization in the context of the family: Parent–child interaction, *Handbook of child psychology: Vol. 4. Socialization, personality, and social development,* 1-101. New York: Wiley.

54. Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being. Princeton*, NJ: Van Nostrand Reinhold.

55. Neugarten, B.L. (1979). Time, age and the life cycle. *American Journal of Psychiatry*, 136, 887 – 894.

56. Okun, M. A., Stick, W. A., Haring, M. J., & Witter, R. A. (1984). *The social activity / subjective well-being relation: A quantitative synthesis.* Research on Aging, 6, 45-65.

57. Papalia, D.E., Olds, S.W., Feldman, R.D. (1998). *Human Development*. McGraw-Hill Companies.

58. Peck, R.C. (1968). Psychological developments in the second half of life. In B.G. Neugarten (Ed.) *Middle age and aging*, 88 - 92. Chicago: University of Chicago Press.

59. Perry, W.G. (1970). *Forms of intellectual and ethical development in the college years*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

60. Plomin, R. (1990). *Genetics and experience: The interplay between nature and nurture*. Thousand Oaks, CA: Sage.

61. Plomin, R. (1990). The role of inheritance in behavior. *Science*, 248, 183-188.

62. Powers, S. I., Hauser, S. T., & Kilner, L. A. (1989). Adolescent mental health. *American Psychologist*, 44, 200-208.

63. Riegel, K.F. (1976). The dialectics of human development. *American Psychologict, 31*, 689 – 700.

64. Schaffer, H. R., & Emerson, P. E. (1964). The development in social attachments in infancy. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 29(3, Serial No.94)

65. Schaie, K.W. (1996). Intellectual development in Adulthood: The Seattle Longitudinal Study. New York: Cambridge University Press.

66. Seifert, K.L., Hoffnung, R.J. (1997). *Child and Adolescent Development*. Houghton Mifflin Company, Boston.

67. Siegler, R.S. (1998). *Children's Thingking*. Prentice Hall, Upper Saddle River, New Jersey 07458.

68. Spitz, R.A. (1965), *The first year of life : a psychoanalytic study of normal and deviant development of object relations*. New York : International Universities Press.

69. Sternberg, R. J. (1988). Triangulating love. In R.J. Sternberg & M.I. Barnes (Eds.), *The psychology of love*, 119 - 138. New Haven, CT: Yale University Press.

70. Stevens-Long, J., Commons, M.L. (1992). *Adult Life Developmental Processes*. Mayfield Publishing Company.

71. Whitbourne, S.K. (1996). *The aging individual: Physical and psychological perspectives*. New York: Springer.

Tiếng Nga

72. Аверин В.А. (2003), Обзор основных теорий развития. Под. Ред. Реана А.А. (2003) *От рождения до смерти*. 2-е издание – Олма Пресс, Москва. С. 13 – 58.

73. Андреева Т.В. (2004), *Семейная психология*. С.-Петербург: Речь.

74. Бурменская Г.Б. (под ред. 2005), *Хрестоматия по детской психологии: от младенца до подростка*. МПСИ - Москва.

75. Бурменская Г.В. и др. (2002), *Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростка*. Олма Пресс, Москва.

76. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. (2001), *Психологическое обследование младших школьников*. Москва.

77. Венгер Л.А., Венгер А.Л. (1994), *Готов ли ваш ребенок к школе?* Москва: Знание.

78. Выготского Л.С. (1983), *История развития высших психологических функций*. Соч. в 6 Т. М., Т.3, С. 5-328. Просвещение, Москва.

79. Выготского Л.С. (1991), *Педагогическая психология*. Просвещение, Москва.

80. Выготский Л.С. (2000), Проблема возраста// Выготский Л.С. *Психология*. Питер, Москва.

81. Выготский Л.С. (2000), Проблема речи и мышления ребенка в учении Ж. Пиаже// Выготский Л.С. *Психология*. Питер, Москва. С. 273-313.

82. Гальперин П.Я. (1966), Психология мышления и учении о поэтапном формировании умственных действий //*Исследования мышления в Советской психологии*. Просвещение, Москва, С. 236-277.

83. Грэйс К. – Д. Бокум (2004), *Психология развития*. 9-е издание - Питер, Москва.

84. Гуткина Н.И. (2004), *Психологическая готовность к школе*. С.-Петербург: Питер.

85. Давыдов В.В., Эльконин Д. Б., Маркова А.К. (1978), Основные вопросы современной психологии детей младшего школьного возраста// *Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии*. Просвещение, Москва. С. 180 – 206.

86. Дандарова Ж.К. (2003), Младенчество (от рождения до 2 лет). Под. Ред. Реана А.А. *От рождения до смерти*. 2-е издание – Олма Пресс, Москва. С. 60 – 106.

87. Ждан А.Н. (2003), *История психологии*. М.: Педагогическое общество России.

88. Фрейд З. (2006), *Введение в психоанализ: Лекции*. С.-Петербург: Питер.

89. Карабанова О.А. (2001), *Психология семейных отношений*. Москва - Самара.

90. Коул М., Скрибнер С. (1977), *Культура и мышление*. Прогресс, Москва.

91. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. (2005), *Возрастная психология*. Творческий Центр, Москва.

92. Леонтьев А. Н. (1975), *Деятельность. Сознание. Личность*. Просвещение, Москва.

93. Леонтьев А. Н. (1978), *Проблемы развития психики*. Издательство Московского Университета.

94. Лурия А. Р. (2004), *Лекции по общей психологии*. Питер, Москва

95. Марцинковская Т. Д. (1998), *Диагностика психологического развития детей*. Москва.

96. Менчинчкая Н. А. (1989), *Проблемы учения и умственного развития школьника*. Просвещение, Москва.

97. Мухина В. С. (1985), *Детская психология*. Просвещение, Москва.

98. Обухова Л.Ф. (2003), *Возрастная психология*. 3-е издание – Москва – Высшее Образование - МГППУ.

99. Обухова Л.Ф. (1995), Гальперин П.Я. и Ж. Пиаже: два подхода к проблеме психологического развития ребенка// *Жан Пиаже: Теория, эксперименты, дискурссии*/ Под ред. Л.Ф.Обуховой и Г.В.Бурменской. М: Гардарики, 2001, С. 352-367.

100. Петровский А.В. (1986), *Общая психология*. Просвещение, Москва.

101. Петанова Е.И. (2003), Ранняя взрослость. Под. Ред. Реана А.А. *От рождения до смерти*. 2-е издание – Олма Пресс, Москва. С. 253 – 269.

102. Пиаже Ж. (1924), Главные черты логики ребенка// Жан Пиаже: *Теория, эксперименты, дискурссии*/ Под ред. Л.Ф.Обуховой и Г.В.Бурменской. М: Гардарики, 2001, С. 46-72.

103. Пиаже Ж., Инельдер Б. (2002), *Генезис элементарных логических структур*. ЭКСМО - Пресс, Москва.

104. Пиаже Ж., Инельдер Б. (2002), *Психология ребенка*. Москва.

105. Пиаже Ж. (1994), Психология интеллекта // *Избранные психол. труды*. Просвещение, Москва. С. 51-236.

106. Пиаже Ж. (1994), *Речь и мышление ребенка*. Педагогика-пресс, Москва.

107. Пиаже Ж. (1972), Эволюция интеллекта в подростковом и юношеском возрасте// *Жан Пиаже: Теория, эксперименты, дискурссии*/ Под ред. Л.Ф.Обуховой и Г.В.Бурменской. М: Гардарики, 2001, С. 232-243.

108. Райгородкий Д.Я. (редактор-составитель, 2004), *Психология старости*. Самара: Издательский Дом БАХРАК-М.

109. Реана А.А. (2003), *От рождения до смерти*. 2-е издание - Олма Пресс, Москва.

110. Шэффер Д. (2003), *Дети и подростки: психология развития*. Москва.

111. Эльконин Д.Б. (2004), *Детская психология*. Академия, Москва.

112. Эриксон Э. (1996), *Детство и общество*. СПб: Прогресс, 2000.

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI
16 Hàng Chuối - Hai Bà Trưng - Hà Nội
Điện thoại: Biên tập-Chế bản: (04) 39714896;
Hành chính:(04) 39714899 ; Tổng Biên tập: (04) 39715011;
Fax: (04) 39714899

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập: TS. PHẠM THỊ TRÂM

Người nhận xét: PGS. TS. NGÔ CÔNG HOÀN

PGS. TS. HOÀNG MỘC LAN

Biên tập: THƯ TRANG

Chế bản: THANH NHÀN

Trình bày bìa: NGỌC ANH

GIÁO TRÌNH TÂM LÝ HỌC PHÁT TRIỂN

Mã số: 2K - 14 ĐH2013
In 700 cuốn, khổ 16 x 24 cm tại Công ty Cổ phần In Sách Việt Nam
Số xuất bản: 616 - 2013/CXB/01 - 91ĐHQGHN, ngày 14/5/2013
Quyết định xuất bản số: 20 KH-XH/QĐ - NXBĐHQGHN
In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2013.